Maria Treben

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern

Ennsthaler

Maria Treben

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Ratschläge und Erfahrungen
mit Heilkräutern

VERLAG WILHELM ENNSTHALER, STEYR

Vorwort

Aus der HI. Schrift, Sirach 38, Vers 4:
Der Herr läßt die Arznei aus der Erde wachsen
und ein Vernünftiger verachtet sie nicht!

Trotz der zahlreichen Angriffe von verschiedensten Seiten gegen meine Person und meine Ratschläge in der Broschüre »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« haben mich die vielen begeisterten Zuschriften von Gesunden und Kranken, von Ärzten und Heilkundigen aus dem In- und Ausland bewogen, mein Wissen und meine neuesten Erfahrungen mit Heilkräutern in einer verbesserten und erweiterten Neuauflage der genannten Broschüre auch weiterhin den Menschen zur Verfügung zu stellen.

In einer Zeit, in der ein Großteil der Menschheit sich von der natürlichen Lebensweise weitgehend entfernt, bedrohliche Krankheiten durch falsche Lebenseinstellung auf sie zukommen, sollten wir zu unseren Heilkräutern zurückfinden, die der Herrgott durch SEINE Güte uns seit urdenklichen Zeiten schenkt. Pfarrer Kneipp spricht in seinen Büchern davon, »daß für jede Krankheit ein Kräutlein gewachsen ist!« So kann jeder seiner Gesundheit nützen, wenn er vorsorglich und rechtzeitig Pflanzen und Kräuter aus der »Apotheke Gottes« sammelt, deren Teeaufguß täglich oder im Kurgebrauch trinkt, die Extrakte als Einreibung oder Auflage, als Dunstumschlag oder Badezusatz usw. anwendet. Entschließt man sich zur Anwendung von Heilkräutern, sollte man mit den blutreinigenden Kräutern wie Bärlauch, Brennessel, Ehrenpreis, Löwenzahn und Wegerich beginnen. Solche Kuren, genau nach Empfehlung angewendet, können niemals schaden. Bringen sie keine oder nur zögernd Erleichterung und Hilfe, bestehen möglicherweise im Wohnungs- oder Arbeitsplatzbereich geopathische Störzonen. Hier sollte ein erfahrener Rutengänger beigezogen werden, um strahlungsfreie Plätze ausfindig zu machen.

Bei ernstem Unwohlsein, Fieber und anderen deutlichen Krankheitssymptomen ist es jedoch unerläßlich, den Arzt rechtzeitig zur Erstellung der Diagnose aufzusuchen und zu Rate zu ziehen. Es ist ebenso selbstverständlich, den Verlauf einer schweren Krankheit und den Genesungsprozeß durch einen Arzt gewissenhaft kontrollieren zu lassen.

Daß die Schulmedizin langsam beginnt, sich auch der Naturheilkunde zuzuwenden, geht aus dem 25. Internationalen Fortbildungskongreß der Deutschen Bundesärztekammer und der Österreichischen Ärztekammer im März 1980 in Badgastein (Land Salzburg) hervor, an der rund 1500 Ärzte teilnahmen.

Universitätsprofessor Dr. Carl Alken (Universität des Saarlandes, BRD) begründet eine verstärkte Hinwendung der Schulmedizin zu den heilenden Kräften der Natur wie folgt: »Nach dem Zweiten Weltkrieg standen die Ärzte etwa der Tuberkulose oder dem Nierenversagen praktisch machtlos gegenüber. Dann kam der große Wandel mit der Einführung der Antibiotika - und heute müssen wir uns bereits mit den negativen Folgen des zum Teil übermäßigen, zum Teil falschen Einsatzes dieser »Segensbringer« herumschlagen. Dazu kommt eine lawinenhafte Zunahme von Pilzerkrankungen, die durch eine Störung des normalen biologischen Gleichgewichtes, durch zuviele Medikamente und durch andere Umwelteinflüsse ausgelöst werden.«

Ich verfolge seit Jahren ärztliche Tagungen und Kongresse, deren Ergebnisse auch in. den Tageszeitungen aufscheinen. Viele verantwortungsbewußte Ärzte warnen vor allzugroßer Tablettensucht. Besonders wird immer wieder darauf hingewiesen, wie gefährlich schmerzstillende Mittel werden können. Von zahllosen Menschen werden sie ohne ärztliche Kontrolle eingenommen und verursachen mitunter schwerste Organschädigungen. Blutdrucksenkende Mittel zum Beispiel, längere Zeit hindurch eingenommen, fördern bei Frauen Brustkrebs, wie drei von einander unabhängig arbeitende Forschergruppen in Boston, Bristol und Helsinki festgestellt haben.

Ich will nun die Heilkraft und Wirkung wichtiger Pflanzen mit den Erfahrungen der letzten zweieinhalb Jahre, das ist seit Erscheinen der Broschüre »Gesundheit aus der Apotheke Gottes«, den kranken Menschen zugänglich machen und ihnen die Hand zu einer Wiedergesundung reichen. Aus der Hoffnungslosigkeit des Siechtums aus eigener Kraft und eigenem Willen dank der göttlichen Hilfe unserer Heilkräuter herauszufinden, ist menschlich erhebend. Seine Gesundheit zurückzuerobern, die Verantwortung darüber selbst zu tragen, erhebt die Menschenwürde in einem Maße, die den Kranken bereits halb und halb aus der Ausweglosigkeit seines kranken Lebens herausführt.

Immer wieder werde ich gefragt, woher ich die Kenntnisse über Heilkräuter habe. Darüber kann ich keine präzise Antwort geben. Als Kind verbrachte ich meine Schulferien bei der Familie eines Oberförsters. Hier konnte ich weit über mein Alter hinaus die Zusammenhänge in der Natur erleben und mitempfinden. So unterschied ich bereits als Kind jede Pflanze, wußte sie namentlich zu nennen; ihre Bedeutung als Heilpflanze war mir jedoch fremd. Meine Mutter, eine begeisterte Kneipp-Anhängerin, war bemüht, uns Kinder natürlich, ohne chemische Beeinflußung aufwachsen zu lassen.

Als junges Mädchen waren es zwei Erlebnisse, die sich in mein Leben einprägten. Eine ca. 40-jährige Witwe, Mutter von drei Kindern, war an Leukämie erkrankt und als unheilbar aus dem Krankenhaus entlassen worden. Die Ärzte gaben ihr noch drei Tage Lebenszeit. Ihre Schwester, in Sorge um die zurückbleibenden Kinder, fuhr mit dem Harn der Kranken zu einer Kräuterfrau in der Nähe von Karlsbad. Obwohl diese Frau erschrocken meinte: »Jetzt erst kommen Sie mit diesem Totenwasser!« - halfen die mitgegebenen Kräuter. Eine klinische Nachuntersuchung nach zehn Tagen ergab keine Spur von Leukämie mehr.

Ein ähnlich gelagerter Fall ergab sich zur gleichen Zeit bei einer 38-jährigen Mutter von vier Kindern. Auch hier handelte es sich um Leukämie und die Ärzte gaben keine Hoffnung mehr. Die Frau holte sich ebenfalls bei einer Kräuterfrau Rat und die entsprechenden Kräuter. Sie richtete sich täglich einige Krüge mit Kräutertee. Beim Vorbeigehen trank sie jedesmal einen ordentlichen Schluck davon. Wenn es mir schon nicht hilft, schaden wird es mir sicherlich nicht, dachte sie. Die Untersuchung nach zehn Tagen ergab: Vollkommen frei von Leukämie!

An diesen Beispielen erkennt man die enorme Wichtigkeit, bei unheilbar scheinenden Erkrankungen tagsüber eine hohe Teemenge zu trinken. Für mich stand seit dieser Zeit fest, daß Kräuter selbst bei bösartigen Krankheiten noch Hilfe bringen können.

Zu Lichtmeß 1961 starb meine gute Mutter. Seither hatte ich das bestimmte Gefühl, in die Heilkräuterkunde hineingedrängt zu werden. Es kamen neue Erfahrungen hinzu und allmählich wuchs ich mit einem sicheren Gefühl in die Heilkräuter aus der Apotheke Gottes hinein. Es war, als ob mich eine höhere Macht lenken, vor allem die Gottesmutter, die große Helferin aller Kranken, mir den sicheren Weg weisen würde. Das Vertrauen zu IHR, die Verehrung und das Gebet vor einem alten, wunderbaren Marienbild, das auf seltsame Art in meine Hände und damit in meinen Besitz gelangte, hat in Zweifelsfällen jedesmal geholfen.

So bin ich bestrebt, die Menschen nicht nur auf Heilkräuter und ihren Kräften hinzuweisen, sondern vor allem auf die Allmacht des Schöpfers, in dessen Hände unser Leben geborgen liegt und der es bestimmt. Bei IHM suchen wir Hilfe und Trost, in schwerer Krankheit demütig und andächtig Kräuter aus SEINER Apotheke. An IHM liegt es, uns zu führen und zu beschenken und unser Leben zu lenken nach SEINEM Willen!

Zum Abschluß möchte ich noch betonen, daß ich in jeder Hinsicht bemüht war, alle meine Erfahrungen ergänzend in die umgearbeitete Broschüre einzubauen, um sie der Menschheit nutzbringend darzubieten. Die umfangreiche Erweiterung der Materie verbinde ich mit einer Bitte: Rufen Sie mich weder an noch schreiben Sie mir Briefe! Als Nicht-Heilpraktikerin nehme ich auch keine Besuche an! Das sehr genau geführte Stichwortverzeichnis wird Sie auf den richtigen Weg weisen, die richtigen Kräuter einzusetzen! Auch möchte ich noch auf die Broschüre »Maria Treben's Heilerfolge« (Briefe und Berichte von Heilerfolgen), die im gleichen Verlag erschienen ist, hinweisen.

Und noch etwas: Ich habe keinen Kräuterversand und übernehme auch keine Kräuterbestellungen!

Grieskirchen, im Mai 1980

MARIA TREBEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

ALLGEMEINER TEIL

Vom richtigen Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der Heilkräuter: Sammeln - Trocknen 6
Zubereitungsarten: Teebereitung (Abbrühen oder Aufguß - Kaltauszug) 7
Tinktur (Essenz) - Frischsaft - Pflanzenbrei - Kräuter-Dunstumschläge 7
Salben- und Ölbereitung - Kräuterbäder (Vollbad, Sitzbad) - Schwedenkräuter-Umschlag 8

DIE HEILKRÄUTER AUS DER APOTHEKE GOTTES

Bärlapp 9
Bärlauch, Bärenlauch 11
Beinwurz, Beinwell 12
Brennessel 14
Ehrenpreis 17
Frauenmantel 19
Goldrute 20
Hirtentäschel 21
Großer Huflattich, Pestwurz 23
Huflattich 24
Johanniskraut 25
Kalmus 26
Kamille 29
Käsepappel - Malve 30
Labkraut 32
Löwenzahn 34
Mais 36
Mistel 36
Nußbaum 39
Odermennig 39
Ringelblume 40
Salbei 43
Sauerklee 44
Schafgarbe 44
Schlüsselblume 46
Schöllkraut 47
Spitzwegerich 49
Gelbe Taubnessel 52
Thymian (Feld- oder Sandthymian) 52
Kleinblütiges Weidenröschen 54
Das Weidenröschen hilft ... 57
Zinnkraut 58

Schwedenkräuter (inkl. »Alte Handschrift« und Rezept für »Kleinen Schwedenbitter«) 61
Herzwein (mit Rezept) 70
Ein Mischtee für den Familientisch 71

RATSCHLÄGE FÜR VERSCHIEDENE KRANKHEITEN

Akne - Amputationsschmerzen (Phantomschmerzen) - Appetitlosigkeit bei Kindern 72
Arthrose, Arthritis, Coxarthrose - Blasenschwäche 73
Blinddarmreizung - Bluter-Krankheit - Blutschwamm - Fehlgeburten - Fingerwurm 74
Fisteln - Gallensteine 75
Gebärmuttervorfall - Gehörleiden durch Verkühlung - Grauer und Grüner Star 76
Gürtelrose - Haarwuchs, schönerer - Herz- und Kreislaufschäden 77
Heuschnupfen - Knochensubstanz-Schwund (volkstümlich: Knochenschwund) 78
Kropfbildung - Lungenemphysem - Menstruationsblutungen 78
Multiple Sklerose 79
Mundgeruch - Belegte Zunge 80
Muskelschwund - Nachtschweiß - Nagelbettentzündung 81
Nägel, brüchige oder verletzte - Neuralgische Gesichtsschmerzen 81
Nieren - Blasengrieß und Nierensteine - Ödeme oder Schwellungen - Phimose - Rotlauf 82
Rückgratverletzung - Schlaf, unruhiger (bei Kindern) - Schlaganfall (vorbeugende Anwendungen) 83
Schlaganfall (nach einem Schlaganfall mit Lähmungserscheinungen) 83
Schluckauf - Schulergebnisse, schlechte (b. Kindern) - »Unheilbare« Schuppenflechte (Psoriasis) 84
Schüttellähmung (Parkinsonsche Krankheit) - Stuhlverstopfung 87
Tränenfluß - Würmer - Zahnfleischschwund und lockere Zähne - Zitternder Glieder 88
Zuckerkrankheit (Diabetes) 88

RATSCHLÄGE FÜR BÖSARTIGE KRANKHEITEN

Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung - Brusterkrankung - Darmerkrankung 91
Hauterkrankungen 92
Hodenerkrankung - Kehlkopferkrankung 93
Knochenerkrankung - Leberzirrhose und Lebererkrankung - Leukämie 94
Lungenerkrankung - Lymphdrüsenerkrankung 95
Magenerkrankung - Nierenerkrankung 96
Schilddrüsenerkrankung - Tumore 97
Unterleibserkrankung 99
Zungenerkrankung 100

Wichtiger Hinweis 100
Die Milchsäuregärung 100
Stichwortverzeichnis 101-104
Farbtafeln 105-108

ALLGEMEINER TEIL

Vom richtigen Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der Heilkräuter:

SAMMELN

Für das Sammeln ist die Kenntnis der Heilkräuter Voraussetzung. Besitzen wir diese, kommt es darauf an, daß wir die Heilkräuter zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und in der richtigen Art und Weise sammeln.

Die besten Heilerfolge bringen erfahrungsgemäß die frisch gepflückten Kräuter, die bei schweren Erkrankungen für einen Erfolg auch unbedingt erforderlich sind. Frische Kräuter kann man im zeitigen Frühjahr, manchmal schon von Ende Februar an bis in den November hinein, selbst pflücken. Einige findet man sogar während des Winters unter der Schneedecke, soferne man sich ihren Standort gemerkt hat (z. B. Schöllkraut).

Für den Winter legt man sich einen nicht zu großen Vorrat an getrockneten Kräutern an. Dafür holen wir sie uns zum Zeitpunkt ihres größten Wirkstoffgehaltes.

Bei den BLÜTEN ist dies zu` Beginn der Blütezeit -
bei den B LÄTTE R N vor und während der Blütezeit.
Die W U RZ E L N werden im zeitigen Frühjahr oder im Herbst ausgegraben.
Die F R Ü C H T E werden zur Zeit der Reife gesammelt.

Dabei beachte man folgende Hinweise: Nur gesunde, saubere Pflanzen, die frei von Ungeziefer sind, pflücken! Die Kräuter an sonnigen Tagen in trockenem Zustand, wenn der Tau vergangen ist, sammeln.

Kein Ort zum Sammeln sind chemisch gedüngte Felder, Wiesen, Ufer von schmutzigen, verseuchten Gewässern, Bahndämme und die Nähe von verkehrsreichen Straßen, Autobahnen und Industrieanlagen.

Schone die Natur! (Reiße die Pflanzen nicht mit den Wurzeln aus, richte keinen Schaden an!) Manche Pflanzen stehen unter Naturschutz. Es gibt genügend Heilpflanzen mit derselben Wirkkraft, die nicht unter Naturschutz stehen (z. B. Aurikel - Schlüsselblume).

Blüten und Blätter beim Sammeln nicht drücken und keine Plastiktüten und -taschen zum Sammeln verwenden! Die Kräuter beginnen zu schwitzen und werden später beim Trocknen schwarz.

TROCKNEN

Die Kräuter werden vor dem Trocknen nicht gewaschen, jedoch kleingeschnitten. Das Sammelgut legt man locker auf Tücher oder unbedrucktes Papier und trocknet es im Schatten oder in luftigen, warmen Räumen (Dachboden) möglichst rasch. Bei Wurzeln, Rinden oder sehr saftigen Pflanzenteilen ist oft eine Trocknung mit künstlicher Wärme angezeigt. Dabei darf jedoch die Temperatur 35 Grad nicht übersteigen. Wurzeln, die man gründlich wäscht, Misteln und Weidenröschen soll man am besten vor dem Trocknen schneiden.

Nur krachtrockene Kräuter können für den Winter aufbewahrt werden. Dafür eignen sich am besten Gläser oder verschließbare Kartons. Man vermeidet Plastikbehälter und Blechdosen! Die Kräuter sollten vor Licht geschützt werden (färbige Gläser verwenden, grüne sind am geeignetsten).

Versorgen Sie sich nur für einen Winter! Die Kräuter verlieren mit der Zeit ihre Heilkraft. Jedes Jahr schenkt uns neuen Kräutersegen.

Zubereitungsarten - TEEBEREITUNG

Abbrühen oder Aufguß: Die frischen Kräuter wenden zerschnitten und in den vorgeschriebenen Menge in einen Glaskrug oder anderen nicht metallischen Behälter gegeben. Wasser wind zum Kochen gebracht, weggezogen und üben die vorbereiteten Kräuter gegossen. Die frischen Kräuter nun sehn kurz ziehen lassen (eine halbe Minute genügt)! Den Tee muß ganz hell sein: hellgelb oder hellgrün. Getrocknete Kräuter läßt man etwas längen ziehen (ein bis zwei Minuten). Ein so zubereiteter Tee ist wesentlich bekömmlichen und auch für das Auge schönen anzusehen.

Wurzeln stellt man mit den angegebenen Menge Wasser kalt zu, läßt kurz aufkochen und drei Minuten, ziehen.

Die Tagesmenge Tee in eine Thermosflasche füllen und nach Angabe tagsüber schluckweise trinken. Im allgemeinen nimmt man 1 gehäuften Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser (= 1 Tasse), sonst laut Angabe bei den einzelnen Pflanzen.

Kaltauszug: Manche Kräuter (z. B. Käsepappel, Mistel oder Kalmus) dürfen nicht überbrüht wenden, da sie ihre Heilkraft durch die Einwirkung den Hitze verlieren würden. Ein Tee von diesen Kräutern wind durch Kaltauszug gewonnen. Man läßt die bei den einzelnen Pflanzen angegebene Menge in kaltem Wasser 8 bis 12 Stunden (meist üben Nacht) auslaugen, wärmt dann nun kurz an (Trinktemperatur!) und bewahrt die Tagesmenge in einen Thermosflasche, die man vorher mit heißem Wasser ausgespült hat, auf. Kaltauszug gemischt mit Aufguß gilt jedoch als die beste Nutzungsform von Heilpflanzen: Die Kräuter mit den Hälfte den angegebenen Menge Wasser üben Nacht kalt ansetzen, am Morgen abseihen. Den Kräuterrückstand nun mit den anderen Hälfte den Wassermenge heiß überbrühen und wieder abseihen. Kaltauszug und Absud wenden jetzt gemischt. Durch diese Teebereitung erhält man die Wirkstoffe, die entweder nun im kalten oder nun im heißen Wasser löslich sind.

TINKTUR (ESSENZ)

Tinkturen sind ebenfalls Auszüge, die mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein gewonnen wenden. Eine Flasche oder ein anderes verschließbares Gefäß wind bis zum Hals locker mit den jeweiligen Kräutern gefüllt und mit Obst- oder Kornbranntwein übergossen. Gut verschlossen an einem warmen Platz (ca. 20 Grad) 14 Tage oder auch länger stehen lassen, öfters schütteln, dann abseihen und den Rückstand auspressen. Tinkturen wenden innerlich tropfenweise, verdünnt mit Tee, genommen, äußerlich zu Umschlägen oder Einreibungen verwendet.

FRISCHSAFT

Frischsäfte von Kräutern eignen sich zum tropfenweise Einnehmen oder zum Betupfen von kranken Körperstellen. Sie wenden mit den Haushaltszentrifuge gewonnen, die die Pflanzen zerkleinert und zugleich auspreßt. Die Säfte sollten täglich frisch gemacht wenden. In kleine Flaschen gefüllt und gut verschlossen halten sie sich einige Monate, wenn man sie im Kühlschrank aufbewahrt.

PFLANZENBREI

Stengel und Blätter wenden auf einem Holzbrett mit dem Nudelwalker (Nudelholz) zu einem Blätterbrei zerrieben. Auf ein Leinentuch streichen, auf die kranke Körperstelle legen, mit einem Tuch verbinden und warm halten. Diesen Breiumschlag kann üben die Nacht bleiben.

KRÄUTER-DUNSTUMSCHLÄGE

In einem Topf bringt man Wasser zum Kochen, hängt darüber ein Sieb, in das man frische oder getrocknete Kräuter legt und deckt ab. Nach einigen Zeit nimmt man die aufgeweichten, warmen Kräuter, gibt sie in ein leicht gewebtes Tuch und legt es auf die erkrankte Stelle. Alles wind mit einem Wolltuch überdeckt und mit weiteren Tüchern festgebunden. Es darf kein Kältegefühl entstehen. Sehn wirkungsvoll sind Zinnkraut-Dunstumschläge. Dunstumschläge läßt man zwei Stunden oder üben Nacht einwinken.

SALBEN- UND ÖLBEREITUNG

Zwei gehäufte Doppelhände Kräuter werden klein geschnitten. 500 g Schweineschmalz wird so erhitzt als ob man Schnitzel backen würde. Die Kräuter werden in dieses heiße Fett hineingerührt, man läßt es kurz überprasseln, rührt um, zieht die Pfanne von der Herdplatte, deckt zu und stellt sie über Nacht kalt. Den nächsten Tag erwärmt man das Ganze leicht, filtert durch ein Leinentuch und füllt die noch warme Salbe in vorbereitete Gläser oder Salbentiegeln.

Die Ölbereitung geht folgendermaßen vor sich: Man füllt die Blüten oder Kräuter locker in eine Flasche bis zum Hals, übergießt sie mit kalt gepreßtem Olivenöl, sodaß das Öl zweifingerbreit über den Blüten oder den Kräutern steht. 14 Tage in der Sonne oder in Herdnähe stehen lassen.

KRÄUTERBÄDER

Vollbad: Die entsprechenden Kräuter werden über Nacht kalt angesetzt. Man benötigt für ein Bad einen Eimer (6 bis 8 Liter) voll frische oder 200 g getrocknete Kräuter. Am nächsten Tag wird die Menge erwärmt und man gießt den Auszug zum Badewasser. 20 Minuten Badedauer. Das Herz muß außerhalb des Wassers sein. Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern mit Badetuch oder -mantel im Bett eine Stunde nachdunsten.

Sitzbad: Für ein Sitzbad nimmt man nur einen halben Eimer frische oder etwa 100 g getrocknete Kräuter und verfährt wie beim Vollbad. Das Badewasser muß bis über die Nieren reichen. Die Angaben bei den einzelnen Kräuter beachten!

Wieder angewärmt, kann das Badewasser sowohl vom Vollbad als auch vom Sitzbad noch zweimal verwendet werden.

SCHWEDENKRÄUTER-UMSCHLAG (SCHWEDENBITTER-UMSCHLAG)

Je nach Stelle nimmt man ein kleineres oder größeres Stück Watte oder Zellstoff, befeuchtet es mit Schwedenbitter und legt es auf die erkrankte Stelle, die man vorher unbedingt mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe eingestrichen hat, damit der Alkohol der Haut das Fett nicht entzieht. Darüber kann man einen etwas größeren Plastikfleck legen, um die Wäsche zu schonen, dann erst bindet man ein warmes Tuch, eventuell auch eine Binde, darüber. Den Umschlag läßt man je nach Erkrankung und Verträglichkeit zwei bis vier Stunden einwirken. Wenn es der Patient verträgt, kann der Umschlag die Nacht über bleiben. Nach den Umschlägen wird die Haut eingepudert. Sollten sich bei empfindlichen Personen trotzdem Hautreizungen einstellen, muß man die Umschläge kürzer anwenden oder eine Zeitlang aussetzen. Personen, die allergisch sind, sollen den Plastikfleck weglassen und nur Tücher darüberbinden. Auf keinen Fall darf man auf das Einfetten der Haut vor dem Auflegen des Umschlags vergessen! Sollte Juckreiz auftreten, mit Ringelblumensalbe bestreichen.

Mit diesen Umschlägen muß man nicht unbedingt im Bett liegen, gut abgebunden kann man damit zuhause umhergehen oder sitzen.

BARLAPP (Lycopodium clavatum)

Der Bärlapp wird im Volksmund auch Drudenfuß, Gichtmoos, Harnkraut, Hexenkraut, Krampfkraut und Schlangenmoos genannt. Die moosartige, immergrüne Pflanze kriecht in ein bis zwei Meter langen Ranken mit feinen, dünnen Würzelchen am Waldboden dahin. Aus den Ranken wachsen sieben bis zehn Zentimeter lange, sich sehr weich anfühlende, verästelte Stengelchen, die der Schneeheide gleichen, nur weicher und dichter in der Belaubung sind. Die vierjährige Pflanze entwickelt im Sommer gelbliche Kolben, weiche Blütenstaub, auch Bärlappmehl genannt, enthalten. Dieses Mehl verwendet man homöopathisch bei wundgescheuerten Hautstellen.

Der Bärlapp ist eine radiumhältige Heilpflanze und durch seine weltausholenden, seilartigen Ranken und den gelben Blütenstaub seiner Kolben leicht von den übrigen Moosarten zu unterscheiden. Er wächst nur in nordseitigen Hochwäldern und Waldrändern ab einer Höhenlage von 600 Metern. Nach Schlägerungen (Kahlschlägen) vergilbt die Pflanze und verschwindet schließlich gänzlich, da sie unter direkter Sonneneinwirkung ihre Lebenskraft verliert.

In Österreich und Deutschland steht der Bärlapp unter strengem Naturschutz. Ich empfehle daher, den Kräuterbedarf in Apotheken und Kräuterhandlungen zu decken. Der Kräutergroßhandel bezieht den Bärlapp aus nördlichen Ländern, sodaß eine gute Qualität gewährleistet ist.

Für Gicht- und Rheumakranke, auch dann, wenn sich bereits Veränderungen der Gelenksformen zeigen, bei chronischer Stuhlverstopfung und Hämorrhoiden ist Bärlapptee wärmstens zu empfehlen. Personen jedoch, die an Durchfällen leiden, dürfen den Tee nur mit größter Vorsicht verwenden, es könnten sonst Darmkrämpfe entstehen. Der Bärlapp darf niemals gekocht, sondern nur mit kochendem Wasser überbrüht werden. Der Tee findet auch bei allen Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Hodenschmerzen und -verhärtungen, bei Nierengrießbildungen und Nierenkoliken Anwendung. Bei Leberentzündungen, bei krankhaften Wucherungen des Bindegewebes der Leber, selbst wenn sie bereits bösartigen Charakter tragen, ist der Bärlapp unentbehrlich. Er hilft den Genesenden schnell wieder zu voller Kraft.

Der Mann einer mir bekannten älteren Frau litt jahrelang an schwerer, nächtlicher Atemnot, die als Herzasthma behandelt wurde. Es ging ihm immer schlechter, bis er eines Tages wieder den Arzt aufsuchte. »Wenn Sie nicht sofort zu arbeiten aufhören, sind Sie in acht Tagen ein toter Mann!« Der Arzt ließ ihn ins Krankenhaus Grieskirchen einweisen. Von seiner Frau erfuhr ich, daß er Leberverhärtung (Leberzirrhose) im letzten Stadium habe. Mit Leberzirrhose geht eine nächtliche Atemnot Hand in Hand. Nach einiger Zeit wurde der Mann als Todgeweihter heimgeschickt. Auf meinen Rat hin besorgte sich die Frau Bärlapp, der sehr schnell half. Empfinden Sie es nicht auch wie ein Wunder, wenn ich Ihnen sage, daß der Mann nach seiner ersten Tasse Bärlapptee die furchtbare, nächtliche Atemnot, mit der er sich jahrelang herumgeplagt hatte, verlor?

Wenn Sie in Ihrem Bekanntenkreis einen Fall von Leberzirrhose wissen, auch wenn er bereits aussichtslos ist, machen Sie diesem Menschen Mut und verweisen Sie auf unseren radiumhältigen, in der Naturheilkunde so wichtigen Bärlapp. Selbst Menschen, die an bösartigen Lebererkrankungen leiden, können durch Bärlapp dem Leben wiedergeschenkt werden.

Während einer Waldlehrwanderung, die ich mit einer kleinen Gruppe in Oberösterreich unternahm, machte ich meinen Begleiter, den Pflanzenbiologen Dr. Bruno Weinmeister, auf den heilkräftigen

Bärlapp in puncto Leberzirrhose und Leberkrebs aufmerksam. Er erzählte mir darauhin folgende Begebenheit: Als junger Student wanderte er mit einigen Freunden in die Berge. Am Weg zur Hütte fand er zwischen Latschen eine Bärlappranke, die er sich übermütig um den Hut wickelte. Einer seiner Kameraden bekam dann oben auf der Hütte einen sehr schmerzhaften Fußkrampf und zwar so, daß der Fuß vom Kniegelenk an verdreht stand. Man versuchte vergeblich, ihm zu helfen. Der Hüttenwirt brachte Franzbranntwein, es wurde massiert, doch ohne Erfolg. Einer Eingebung folgend, nahm der junge Weinmeister seine Bärlappranke vom Hut und umwickelte den verkrampften Fuß von unten nach oben. Augenblicklich kehrte der Fuß in die richtige Lage zurück. Nun dachte er an einen Zufall. Der Krampf hätte sich vielleicht auch ohne Bärlapp gelöst. Auf dem Heimweg pflückte er für seine Quartierfrau, die häufig an Wadenkrämpfen litt, eine Handvoll Bärlapp. Dieser brachte der Frau eine sofortige Befreiung von ihren Krämpfen. Nach Jahren sprach Dr. Weinmeister von dieser Begebenheit mit einem Facharzt. Von ihm erfuhr er, daß es sich beim Bärlapp um eine radiumhältige Pflanze handelt. Seither konnten bei vielen Menschen Fuß- und Wadenkrämpfe mit Bärlappkissen auskuriert werden.

Eine Bekannte wurde ins Krankenhaus eingewiesen, da sie nicht mehr urinieren konnte. Der Oberarm war schon dick angeschwollen. Als sie das Krankenhaus verließ, war alles wie zuvor. Zum Glück hatte ich gerade Bärlapp daheim, denn meine damals 86-jährige Schwiegermutter litt zu dieser Zeit unter Wadenkrämpfen. Meine Annahme, es könnte sich bei der Bekannten um einen Blasenkrampf handeln, bestätigte sich, als ich ihr ein Säckchen mit getrocknetem Bärlapp auf die Blasengegend legte und sie darauf in zwei Minuten wieder normal urinieren konnte. Dieses Säckchen Bärlapp trug sie noch einige Tage auf der Blasengegend; die Wasseransammlungen in den Oberarmen verloren sich allmählich.

Ich selbst litt jahrelang an hohem Blutdruck. Meistens kommt er von einer Überfunktion der Niere. So legte ich mir über Nacht ein mit Bärlapp gefülltes Säckchen auf die Nierengegend. Am nächsten Tag war mein Blutdruck von 200 auf 165 abgesunken. Seit dieser Zeit lege ich mir ab und zu ein mit frischem Bärlapp gefülltes Säckchen auf die Nierengegend.

Bei Wadenkrämpfen wird der Bärlapp in ein Tuch gelegt und um die Wade gebunden. Man kann jedoch auch Fußbäder, bei Blasenkrampf auch Sitzbäder davon machen (siehe Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder«, Seite 8).

Nach Kriegs- und Unfallverletzungen gibt es oft Narben, die Krämpfe auslösen. Ein Kriegsversehrter hatte am Rücken eine Narbe, in die man die Hand hineinlegen konnte. Diese Narbe verursachte immer wieder schmerzhafte Krämpfe, die Schweißausbrüche am ganzen Körper zur Folge hatten. Die Schmerzen zogen sich bis über die Kopfhaut. Nach 30-jährigem Martyrium konnte ich diesen Mann durch Bärlappkissen und -bäder von seinen Qualen befreien.

Das Bärlappmehl, in manchen Apotheken auch als Bärlappsporen erhältlich, hilft bei Schwerkranken mit aufgelegenen Stellen in kürzester Zeit die Wunden zu schließen. Man streut das Bärlappmehl feinst verteilt und behutsam auf die offenen Stellen. Meist tritt nach der ersten Anwendung schon eine fühlbare Erleichterung ein. (Weitere Heilerfolge mit Bärlapp können in der Broschüre »Maria Treben's Heilerfolge«, erschienen im Verlag Wilhelm Ennsthaler, A-4400 Steyr, OÖ., nachgelesen werden.)

Wenn man mit den Heilkräutern so tief verwurzelt ist wie ich und durch sie immer mehr, fast an Wunder reichende Erfolge erzielt, muß man doch daran denken, daß der Schöpfer des Alls uns dies alles vor unsere Füße breitet. Leider stolpern viele Menschen achtlos darüber hin und spüren die Allmacht des Himmels nicht.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung:	Einen gestrichenen Teelöffel Bärlapp mit 1/4 Liter kochendem Wasser abbrühen, kurz ziehen lassen. Nur 1 Tasse täglich, und zwar morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Frühstück schluckweise trinken. Bei Leberzirrhose und bösartiger Lebererkrankung werden täglich 2 Tassen getrunken.
Bärlappkissen:	Getrockneter Bärlapp (man nimmt je nach Größe der verkrampften Stelle entweder 100 g, 200 g oder 300 g) wird in ein Kissen gefüllt, das über Nacht auf die schmerzhaften Krampfstellen gelegt wird. Dieses Kissen behält bis zu einem Jahr seine Wirkung.
Sitzbad:	Siehe »Allgemeiner Teil«, Seite B.

B Ä R L A U C H, BÄRENLAUCH (Allium ursinum)

Jedes Frühjahr bringt neue Hoffnung auf Sonne und Wärme. Innerlich sind wir wieder froh und beschwingt, wir freuen uns über das erste Grün und das Jubilieren der Vogelwelt und empfinden das alles mit ganzem Herzen als gütiges Geschenk unseres Schöpfers. Angesichts dieser neuen, grünen Pracht sollten wir zu einer Frühjahrskur schreiten, einer Entschlackung und Reinigung, die uns eine gesundheitliche, gewiß nicht zu verachtende Auffrischung bringt.

Vor allem ist es der Bärlauch, auch Wilder Knofel, Ränsel, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch oder Latschenknofel genannt, der mit zu den ersten Frühlingsboten gehört. Die frischgrünen, lanzettartigen, glänzenden, dem Maiglöckchen ähnlichen Blätter kommen aus einer länglichen Zwiebel, die von weißen, durchsichtigen Häuten umgeben ist. Der glatte, hellgrüne Stengel mit der weißen Blütenkugel wird bis 30 cm hoch. Bärlauch wächst nur auf humusreichen, feuchten Wiesen, schattigen und feuchten Auen, unter Gebüschen, in Laub- und Gebirgswäldern. Seinen starken Knoblauchgeruch spürt man, noch ehe man die pflanze mit den Augen wahrnimmt. Dieser Geruch hat ihm auch den Namen »Wilder Knoblauch« eingebracht und schließt Verwechslungen mit den Blättern der Maiglöckchen oder der giftigen Herbstzeitlosen mit Sicherheit aus.

Zeitig im Frühjahr sind viele Auwälder mit den frischen, grünen Blättern des Bärlauchs bedeckt. Sie kommen im April und Mai, manchmal auch schon früher aus dem Boden. Die Blüten werden jedoch erst Mitte Mai und Juni sichtbar. Gewaltige Heilkräfte schlummern in ihm und es wird erzählt, daß auch Bären nach ihrem Winterschlaf nach ihm suchen, um sich damit Magen, Darm und Blut zu reinigen. Bärlauch teilt im wesentlichen die Eigenschaften unseres Knoblauchs, nur ist er bedeutend heilkräftiger. Er eignet sich deshalb besonders gut zu Entschlackungskuren im Frühjahr und hilft zur Besserung chronischer Hautkrankheiten.

Da die Blätter im getrockneten Zustand ihre Heilkräfte einbüßen, werden sie zur Frühjahrsreinigungs- und Entschlackungskur frisch verwendet. Sie werden kleingeschnitten aufs Butterbrot gelegt, fein gehackt als Würze (ungekocht) in die tägliche Suppe, auf Kartoffeln, in Knödel und sonstige Speisen gegeben, deren Geschmack man ansonsten mit Petersilie verbessert. Auch als Spinat oder Salat kann man die Blätter zubereiten. Da sie in größeren Mengen verwendet einen beißenden Geschmack hervorrufen, sollten sie zur Spinatbereitung mit Brennesselblättern vermischt genommen werden.

Man sammelt die jungen Blätter im April und Mai, also noch vor der Blüte, die Zwiebeln im Spätsommer und Herbst. Bärlauchzwiebeln können genau so verwendet werden wie Knoblauch. Magenempfindliche Personen sollen Blätter und Zwiebeln, kleingeschnitten, mit warmer Milch übergießen, zwei bis drei Stunden ziehen lassen und dann diese Flüssigkeit schluckweise trinken.

Um auch das Jahr über die Heilkraft des Bärlauchs im Haus zu haben, bereitet man einen Bärlauchgeist (siehe »Anwendungsarten«). Von diesem Geist nimmt man täglich 10 bis 12 Tropfen in etwas Wasser. Diese Tropfen verhelfen zu einem ausgezeichneten Gedächtnis, beugen der Arterienverkalkung vor und vertreiben viele andere Beschwerden.

Bärlauch wirkt sehr günstig auf das Magen- und Darmsystem ein. Er ist sowohl bei akuten und chronischen Durchfällen, auch wenn diese mit Gasbildung und Koliken einhergehen, bestens geeignet, als auch bei Verstopfung, wenn diese auf innere Verkrampfung oder Erschlaffung des Darms beruht. Würmer, selbst Spulwürmer, gehen einige Zeit nach dem Genuß von Bärlauch ab. Mit der Verbesserung der Darmleistung schwinden auch jene Beschwerden, die gern bei alten Leuten oder übermäßigen Essern durch untätigen oder übervollen Darm auftreten. Die vom Magen her verursachten Herzstörungen, Schlaflosigkeit, aber auch jene Beschwerden, die von Arterienverkalkung oder hohem Blutdruck herrühren, wie Schwindel, Druck im Kopf und Beklemmungen, lassen nach. Der Überdruck sinkt langsam ab. Bärlauchwein (siehe Anwendungsarten) ist für alle alten Leute mit dauernder Brustverschleimung und den damit verbundenen Atembeschwerden ein wunderbares Heilmittel. Selbst bei veraltetem Husten löst sich die Brustverschleimung und nimmt damit auch die Atemnot. Auch bei Lungen- und Wassersucht, an denen oft alte Leute leiden, ist dieses Hellmittel nur bestens zu empfehlen. Frisch

verwendete Blätter reinigen auch Nieren und Blase und fördern den Harnabgang. Schlecht heilende Wunden, mit frischem Lauchsaft bestrichen, heilen rasch ab. Selbst Erkrankungen der Herzkranzgefäße finden Besserung.

Bärlauch ist ein nicht hoch genug einzuschätzendes Blutreinigungsmittel, das sich vor allem bei chronisch unreiner Haut bewährt. Der Schweizer Naturarzt und Kräuterpfarrer Künzle lobte besonders diese Pflanze: »Sie reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verstockte Stoffe aus, macht gesundes Blut, vertreibt und tötet giftige Stoffe. Ewig kränkelnde Leute, solche mit Flechten und Aißen, Mehlgesichter, Skrofulöse und Rheumatische sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne!« Künzle gibt ferner an, er kenne Familien, die früher »das ganze Jahr kränkelten, herumdokterten, voller Ausschläge und Flechten waren, skrofulös am ganzen Leib, bleich aussahen, als wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hennen hervorgescharrt wären, die vollständig gesund und frisch nach längerem Gebrauch dieser herrlichen Gottesgabe wurden«.

ANWENDUNGSARTEN

Als Würze: Frische Bärlauchblätter werden wie Schnittlauch oder Petersilie kleingeschnitten und auf Brote, Suppen, Saucen, Salate und Fleischspeisen gestreut.

Bärlauchgeist: Kleingeschnittene Blätter oder Zwiebeln werden locker bis zum Hals in eine Flasche gefüllt, mit 38 bis 40%igem Korn oder sonstigem hausgebrannten Schnaps übergossen und 14 Tage in die Sonne oder in Herdnähe gestellt. Täglich viermal je 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser nehmen.

Bärlauchwein: Man nimmt eine Handvoll kleingeschnittene Blätter, koche sie kurz in etwa ¼ Liter Weißwein auf, süße nach Geschmack mit Honig oder Sirup und trinke von diesem Wein tagsüber langsam, schluckweise.

BEINWURZ, BEINWELL (Symphytum officinale)

Im Volksmund auch Beinheil, Schwarzwurz, Kuchenkraut und Wallwurz - im Englischen Comfrey - genannt. Diese Heilpflanze zählt zu unseren unentbehrlichen und besten Kräutern, die die Natur für uns bereit hält. Sie wächst auf nassen Wiesen, Feldrainen, in feuchten Gräben und entlang von Gewässern. Wir finden sie auch an Zäunen und auf Schutthalden, blühend den ganzen Sommer Über. Die Blätter sind rauh und enden sehr spitz. Die mehrjährige Wurzel, außen dunkelbraun bis schwarz, innen weiß bis gelblich, ist daumendick und greift sich aufgeschnitten sehr schleimig, geradezu schmierig und fett an. Als Tiefwurzler läßt sich die Beinwurz kaum ausrotten. Die Wurzeln gräbt man im Frühjahr oder im Herbst. Man muß ihnen mit einer Spitzschaufel zu Leibe rücken. Das frische Kraut wird vor und während der Blütezeit gesammelt. Da die Beinwurz im Volksmund auch Schwarzwurz genannt wird, darf sie nicht mit der spanischen Schwarzwurzel, die bei uns nur in den Gemüsegärten gezogen wird und für den Küchengebrauch bestimmt ist, verwechselt werden.

Die Beinwurztinktur, die man sich leicht selbst bereiten kann, birgt eine wunderbare Kraft in sich. Kranke, die jahrelang gegen Rheumatismus und Gelenksschwellungen mit allen vorzüglichen Mitteln behandelt wurden und keine Heilung fanden, erreichen mit der Beinwurztinktur rasche Hilfe. Eine Frau, die ihren rechten Arm kaum mehr gebrauchen konnte (die obere Armkugel war fast unbeweglich und der Arzt hatte bereits eine Lähmung festgestellt), hat sich auf meinen Rat hin täglich das Gelenk und den rechten Arm mit der Tinktur eingerieben. Von Tag zu Tag spürte sie, wie sich ihr Leiden besserte. Heute

ist das Gelenk normal beweglich und die Frau kann ihren Haushalt wieder versehen. Aber auch die Beinwurzblätter, abgebrüht und als warmer Brei auf gelähmte Glieder gelegt, helfen über Nacht, wenn das Leiden von Überanstrengung, Verrenkung, Verstauchung oder Schlaganfall herrührt.

Die Tante meines Mannes wurde auf der Straße von einem Motorradfahrer niedergestoßen. Sie kam mit einer Hüftgelenksfraktur ins Krankenhaus, wurde genagelt und nach ihrer Genesung entlassen. Nach einem Jahr sollte der Nagel entfernt werden. Nachdem sich keine Schmerzen zeigten und sie wieder normal gehen konnte, unterließ sie die nach Jahresfrist vorgesehene Untersuchung. Es schien alles in bester Ordnung, bis sich eines Tages unerträgliche Schmerzen einstellten. Nun wurde der Nagel entfernt und festgestellt, daß sich bereits eine Knocheneiterung gebildet hatte. Injektionen betäubten zwar kurzfristig die Schmerzen, die Knocheneiterung wurde jedoch nicht geheilt. In diesem Stadium kam sie zu uns auf Besuch, ein richtiges Häuflein Elend. Ich kann ohne Übertreibung sagen: Warme Breiumschläge von Beinwurzmehl haben über Nacht geholfen. Am nächsten Tag schon konnte die Frau schmerzlos sitzen und liegen. Nachdem in Kräuterhandlungen nur kleingeschnittene Wurzeln zu bekommen waren, hat die kluge Tante sie im Backrohr nachgetrocknet und dann durch eine alte Kaffeemühle (eine Mohnmühle kann die gleichen Dienste tun) gedreht. Sie hat diese Breiumschläge (Rezept siehe unter <Anwendungsarten>) so lange aufgelegt, bis sie keinerlei Beschwerden mehr verspürte.

Auch Knöchelausbuchtungen an Händen oder Füßen werden durch solche Breiumschläge zur Rückbildung gebracht. Beinwurzmehl erhält man heute schon in vielen Apotheken. Ich möchte besonders darauf hinweisen, daß selbst bei Querschnittlähmungen diese Breiumschläge mit Beinwurzmehl Erleichterungen bringen können. Warme Breiumschläge helfen auch bei Krampfadergeschwüren, rheumatischen Muskelverdickungen, Gichtknoten, Geschwülsten, Nackenschmerzen, bei schmerzenden Amputationsstümpfen und selbst bei Beinhautentzündungen.

Aus den Wurzeln kann man auch einen Tee bereiten, der innerlich bei Bronchialkatarrh, Beschwerden des Verdauungsapparates, Magenblutungen und Rippenfellentzündung angewendet wird. Zwei bis vier Tassen werden tagsüber schluckweise getrunken. Bei Magengeschwüren wird ein Mischtee von 100 g Beinwurz, 50 g Ringelblume und 50 g Vogelknöterich empfohlen (Zubereitung siehe unter »Anwendungsarten«).

Nochmals möchte ich die Beinwurztinktur erwähnen. Umschläge damit werden bei äußeren und inneren Wunden, bei Verletzungen aller Art, Quetschungen, Blutergüssen und Knochenbrüchen mit bestem Erfolg angewendet.

Die Beinwurzblätter werden nicht nur zu Auflagen, sondern auch als Badezusatz für Vollbäder bei rheumatischen Leiden, Gicht, Knochenschmerzen, Durchblutungsstörungen und Bandscheibenschäden verwendet. Bei Durchblutungsstörungen in den Beinen, bei Krampfadern und zur Nachbehandlung von Knochenbrüchen werden jedoch Beinwurz-Sitzbäder (in der Badewanne) genommen.

In manchen Gegenden werden Beinwurzblätter in Fridattenteig (Omelettenteig) getaucht und ausgebacken. Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze kommen dadurch der ganzen Familie zugute.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung mit Wurzeln: Zwei Teelöffel kleingeschnittene Wurzeln werden in ¼ Liter Wasser über Nacht kalt angesetzt, morgens leicht angewärmt und abgeseiht. Schluckweise trinken.

Mischtee (bei Magengeschwüren): Ein gehäufter Teelöffel der Mischung auf ¼ Liter Wasser, brühen und 3 Minuten ziehen lassen. Drei bis vier Tassen tagsüber schluckweise warm trinken.

Breiauflagen: Gut getrocknete Wurzeln werden fein gemahlen, in einer Tasse mit sehr heißem Wasser und einigen Tropfen Speiseöl schnell zu einem Brei verrührt, auf ein Leinentüchlein gestrichen, warm auf die kranke Stelle gelegt und abgebunden.

Blätterauflagen (frisch): Frische Blätter werden gewaschen, mit einem Nudelwalker auf einem Brett zerwalkt, auf die betroffenen Stellen gelegt und abgebunden.

Blätterauflagen (gebrüht): Beinwurzblätter werden heiß abgebrüht und warm aufgelegt.

A N W E N D U N G S A R T E N (Fortsetzung Beinwurz)

Badezusatz für Vollbad: 500 g frische oder getrocknete Beinwurzblätter werden über Nacht in ca. 5 Liter Wasser kalt angesetzt. Am nächsten Tag wird alles bis zum Kochen erhitzt und die Flüssigkeit dem Badewasser beigefügt (siehe unter),Vollbäder«, Allgemeiner Teil).

Badezusatz für Sitzbad: Wie bei Vollbad, jedoch nur 200 g Blätter.

Beinwurztinktur: Beinwurzwurzeln werden gewaschen und mit einer Bürste gereinigt, klein geschnitten und locker bis zum Hals in eine Flasche gefüllt, mit Kornbranntwein oder anderem Obstschnaps übergossen und 14 Tage in die Sonne oder in Herdnähe gestellt. Der Branntwein muß die Wurzeln bedecken.

Beinwurzsalbe: 4 bis 6 frische, gewaschene Beinwurzwurzeln, je nach Größe, werden feinst geschnitten und in etwa 250 g reinem Darmfett vom Schwein kurz ausgebraten, über Nacht stehengelassen, am nächsten Tag angewärmt, durch ein Tuch ge seiht und ausgepreßt. Gleich in kleine, saubere Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Beinwurzsalbe kann statt eines Breiumschlages angewendet werden. Für Wundbehandlungen bei Mensch und Tier unentbehrlich!

Beinwurzwein: 2 bis 5 frische, gewaschene Wurzeln werden fein geschnitten und in 1 Liter echtem Weißwein 5 bis 6 Wochen angesetzt. Ein ausgezeichnetes Mittel bei Lungenleiden!

B R E N N E S S E L (Urtica dioica)

Von einem Arzt wurde einmal in einem Rundfunkvortrag darauf verwiesen, daß die Brennessel zu den besten Heilpflanzen, die wir haben, gehört. Wüßte die Menschheit darum, wie heilkräftig sie ist, würde sie nichts als Brennessel anbauen. Leider ist dies den wenigsten Menschen bekannt.

Die Brennessel ist, von der Wurzel angefangen, über Stengel und Blätter bis zur Blüte heilkräftig. Sie stand bereits im Altertum in höchstem Ansehen. Albrecht Dürer (1471 bis 1528) hat einen Engel gemalt, der mit der Brennessel in der Hand zum Throne des Allerhöchsten emporfliegt. Der Schweizer Pfarrer Künzle weist in seinen Schriften darauf hin, daß die Brennessel schon längst ausgerottet wäre, wenn sie nicht durch ihr Brennen geschützt würde. Insekten und Getier hätten sie schon längst zum Verschwinden gebracht.

Ich konnte einmal einer Mutter von sieben Kindern, die seit der Geburt des letzten Kindes dauernd mit Ekzemen zu tun hatte, raten, Brennesseltee zu trinken. In kurzer Zeit haben sich diese verloren und gleichzeitig auch die Kopfschmerzen, die sie seit dieser Zeit nebenbei noch hatte. Da die Brennessel bei Nieren- und Harngrießbildung hilft, und ich deshalb annahm, daß bei dieser Frau seit ihrer letzten Entbindung die Nieren in Unordnung geraten waren, riet ich ihr zu diesem Tee. Bei Nierenerkrankungen gehen oft starke Kopfschmerzen Hand in Hand. In kürzester Zeit waren sowohl das Ekzem als auch die Kopfschmerzen verschwunden. Da die Ekzeme meist eine innere Ursache haben, muß man sie von innen her mit blutreinigenden Kräutern behandeln.

Die Brennessel ist unsere beste blutreinigende und gleichzeitig blutbildende Heilpflanze. Nachdem sie auch einen guten Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse nimmt, wird durch Brennesseltee der Blutzuckergehalt gesenkt. Erkrankungen und Entzündungen der Harnwege, krankhafte Urinverhaltung heilt er ebenfalls. Da er auch gleichzeitig stuhlgangfördernd wirkt, ist er besonders für eine Frühjahrskur zu empfehlen.

Seit ich weiß, wie heilkräftig die Brennessel ist, habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, im Frühjahr mit den jungen Trieben und im Herbst nach dem Grummet, wenn die jungen Triebe allerorts wieder herauskommen, eine vierwöchige Teekur damit zu machen. Ich trinke morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse und ein bis zwei Tassen tagsüber schluckweise. Auch den Tee vor dem Frühstück soll man schluckweise trinken, um die gute Wirkung zu erhöhen. Ich fühle mich nach einer solchen Trinkkur unbeschreiblich wohl und habe jedesmal das Gefühl, dreimal soviel leisten zu können als gewöhnlich. Meine Familie und ich brauchen seit Jahren keine Medikamente und ich fühle mich elastisch und jugendlich. Der Tee schmeckt übrigens gar nicht schlecht. Er wird ohne Zucker getrunken. Empfindliche Gemüter können aber auch etwas Kamille oder Pfefferminze zur Geschmacksaufbesserung beimengen. In der Volksmedizin wird Brennesseltee als wochenlange Trinkkur gegen Leber- und Gallenleiden, Milzerkrankungen, ja sogar Milztumor, bei Verschleimung des Magens und der Atmungsorgane, bei Magenkrämpfen und -Beschwüren, Darmgeschwüren und Lungenerkrankungen vorgeschlagen. Um die wertvollen Wirkstoffe zu erhalten, wird der Tee nur gebrüht. Vorbeugend trinkt man Brennesseltee jedoch nur eine Tasse täglich das ganze Jahr über. Bei Viruserkrankungen und Bakterien-Ausscheidungen ist sie ebenfalls ein hervorragender Helfer.

Von einem gewissen Alter an vermindert sich der Eisengehalt im Körper. Dadurch treten Ermüdungs- und Erschöpfungszustände auf, man fühlt sich alt und weniger leistungsfähig. In diesem Fall kann die eisenhältige frische Brennessel mit bestem Erfolg angewendet werden. Sie hilft uns, diesen Tiefpunkt zu überwinden. Nach einer Brennesselkur fühlt man sich verhältnismäßig rasch körperlich wohler, Energie und Schaffenskraft kehren zurück, auch äußerlich blüht man sichtlich auf.

Einmal kam eine junge Frau aus Urfahr zu mir, blutarm, magen- und gallenleidend. Als dauernde Begleiterscheinung hatte sie starke Kopfschmerzen. Ich riet ihr zu Brennesseltee. Nach einiger Zeit traf ich sie zufällig wieder. Überglücklich erzählte sie mir, wie rasch ihr die Brennessel geholfen hätte. Ihre ganze Familie habe sich dieser Heilpflanze zugewendet.

Bei Wassersucht hilft die Brennessel durch starken Wasserentzug. Durch ihre blutbildenden Wirkstoffe hilft sie bei Bleichsucht, Blutarmut, Anämie und anderen schweren Bluterkrankungen. Im Verein mit anderen Heilkräutern wird die Brennessel auch bei Leukämie erfolgreich angewendet (siehe Artikel über »Leukämie«, Seite 94). Leidet man an irgendeiner Art von Allergie (auch Heuschnupfen gehört dazu), dann trinkt man längere Zeit hindurch Brennesseltee.

Die Brennessel nimmt die Anfälligkeit für Erkältungen und hilft bei gichtischen und rheumatischen Erkrankungen. Eine Dame aus Eichstätt stand drei Jahre lang mit schmerzhafter Ischias in ärztlicher Behandlung. Im Laufe eines halben Jahres hatte sie nach sechs Brennessel-Vollbädern mit je 200 g Kräutern alle Schmerzen verloren.

Vor einiger Zeit lernte ich eine ca. 50-jährige Frau kennen, die wegen ihres schütteren Haarwuchses eine Perücke tragen mußte. Der letzte Haaransatz wäre auf diese Art dann völlig abgestorben. Ich riet ihr, sich den Kopf mit dem Absud von frischen Brennesseln und zusätzlich noch mit dem Absud von Brennesselwurzeln zu waschen. Sie befolgte meinen Rat und man konnte von Woche zu Woche sehen, wie ihr Haar sich erholte und dicht nachwuchs. Besonders wohltuend für jedes Haar ist die Brennesseltinktur, die man sich aus Brennessel-Wurzeln, im Frühjahr oder Herbst gegraben, sehr leicht selbst herstellen kann (siehe Anwendungsarten »Kopfwäsche« und »Brennesseltinktur«). Ich selbst massiere mit dieser Tinktur täglich die Kopfhaut, selbst auf Reisen und Vorträgen nehme ich sie mit. Der Erfolg ist sichtbar: die Kopfhaut ist schuppenlos; das Haar locker, dicht und geschmeidig mit schönem Glanz.

Auch bei Gefäßverengungen (Raucherbein) leistet die Brennessel ausgezeichnete Hilfe. Manchen Menschen, die daran leiden, könnte eine Beinamputation erspart bleiben, wenn sie rechtzeitig Brennesselwurzel-Fußbäder nehmen würden (siehe »Anwendungsarten«).

Jeder Krampf, ganz gleich woher er kommt, deutet auf Durchblutungsstörungen hin. Waschungen und Bäder mit Brennessel-Absud sind in diesem Fall zu empfehlen. Dies gilt auch im speziellen Fall bei Herzkranzgefäßverengungen. Man beugt den Oberkörper über die Badewanne, wäscht mit lauwarmem Brennessel-Absud die Herzgegend, indem man gleichzeitig leicht massiert.

Eine 51-jährige Frau aus Bayern litt 28 Jahre an einer Fistel und hatte in diesen Jahren nicht zu beschreibende Beschwerden. Von seiten des hinzugezogenen Professors wurde eine Operation, da die Fistel im Gesicht am Jochbein saß, als bedenklich hingestellt. 1978 wandte sich diese unglückliche Frau an einen Heilpraktiker, der ihr vor allem viel Verständnis entgegenbrachte. Er verschrieb Rohkost, Heilatmung und Psychokybernetik. Es wurde erträglicher, jedoch trat keine Heilung ein. Im März 1979

begann sie die ersten frischen Brennesseln zu sammeln und trank täglich drei Tassen Tee mit jedesmal einem Teelöffel Schwedenbitter vermischt. Sie schreibt: »Nach genau 14 Tagen war meine Wangenfistel zugeheilt und ich war völlig ohne Schmerzen. Und so ist es bis heute geblieben« (28. 11. 1979).

Mit Freude höre ich immer wieder, wie viele Menschen die Heilkraft der Brennessel am eigenen Körper erlebt haben. So schrieb mir unlängst eine Frau, sie hätte monatelang täglich Brennesseltee getrunken. Nicht nur, daß sie trotz schwerer täglicher Arbeit jede Erschöpfung und Müdigkeit verloren habe, sei auch ein eiterndes Hühnerauge, das ihr Schmerzen bis in den Oberschenkel verursacht hatte, zu dessen Pflege sie jedoch infolge Arbeitsüberbürdung nicht gekommen war, verschwunden; ebenso ein Nagelpilz, zu dessen operativer Entfernung im Krankenhaus sie sich nicht entschließen konnte. Ja, so kann die gute, blutreinigende und blutbildende Brennessel, auf die man nicht oft genug hinweisen kann, helfen. Eine andere Frau schrieb mir, daß sie durch die Brennessel von einem jahrelangen sehr quälenden Ekzem geheilt wurde. Solche Briefe sind Lichtblicke in meinem Leben. Sie zeigen mir, daß unsere guten Heilkräuter verläßlich helfen, wo immer sie angewendet werden.

Einmal kam ein älterer Mann weinend zu'mir. Vor drei Jahren erkrankte er an einer Grippe. Seither war sein Urin dunkelbraun und er litt an unerträglichen Kopfschmerzen. Es halfen weder die vielen Tabletten, die man ihm verschrieb, noch die Injektionen (zuletzt in den Kopfbereich). Im Gegenteil, die Kopfschmerzen wurden immer ärger, er war dem Selbstmord nahe. Ich machte ihm Mut und riet zu frischen Brennesseln. Zweieinhalb Liter Tee, verteilt auf den ganzen Tag, solle er trinken. Nach vier Tagen teilte er mir telefonisch mit, die Kopfschmerzen wären vollkommen verschwunden. Etwas später ließ er mir durch eine Frau ausrichten, daß er sich jetzt gesünder fühle als vor der Grippe. Nützen auch Sie die frischen, jungen Brennesseltriebe, besonders im Frühjahr und machen Sie damit eine Entschlackungskur! Sie werden über die wohltuende Wirkung staunen.

Eine Schwester der Elisabethinen aus Klagenfurt befolgte ebenfalls meine Ratschläge und war über den Erfolg erstaunt. Flecken, die nicht heilen wollten, die im Bereich von Bauch und Kreuz aufgetreten und mit starkem Juckreiz verbunden waren, sind durch Brennesseltee und Leberdiät in kürzester Zeit verschwunden. Bei einer ähnlichen Sache hatte Brennesseltee schnell geholfen.

Aus einem Brief aus Dellach in Kärnten entnehme ich folgende Stelle: »Ein herzliches Vergelt's Gott für die unschätzbare Hilfe, die mir durch Ihre Ratschläge zuteil wurde. In meiner 19 Jahre dauernden Krankheit war ich in ganz Österreich in vielen neurologischen Anstalten. Kein Arzt konnte mir sagen, was mir eigentlich fehlt, geschweige denn Hilfe bringen. Ich habe eine Woche lang Brennesseltee getrunken und wie durch ein Wunder war die Krankheit fort, als ob ich sie nie gehabt hätte.« Aus den angeführten Tatsachen sieht man, wie schnell unsere Heilkräuter Hilfe bringen können. Allerdings hilft da nicht eine Tasse am Tag, sondern bei schweren Erkrankungen muß man mindestens zwei Liter tagsüber schluckweise trinken.

Eine Geschäftsfrau erzählte mir, sie nähme zu Ausflügen, Reisen und Geschäftsfahrten Brennesseltee in einer Thermosflasche mit. Sie schwört auf seine gute Hilfe. Er löscht nicht nur den Durst am besten, sondern macht frisch und nimmt alle Müdigkeit.

Noch ein besonderer Hinweis: Bei Ischias, Hexenschuß, Nervenentzündungen an Armen und Beinen streicht man mit einer frischen Brennessel g a n z l e i c h t die schmerzenden Stellen ein. Bei Ischias zum Beispiel streicht man mit der frischen Pflanze ganz langsam vom Fußknöchel beginnend, an der Außenseite bis zur Hüfte und von da aus an der Innenseite des Beines entlang bis zur Ferse. Das wiederholt man zweimal und streicht abschließend von der Hüfte abwärts über das Gesäß. Ähnlich wird es an anderen betroffenen Stellen gemacht. Nachher die Hautstellen einpudern.

Müssen wir nicht Gott für diese Gnade danken, eine solche wunderwirkende Heilpflanze zu besitzen? In unserer schnellebigen Zeit gehen die Menschen achtlos an ihr vorbei, greifen lieber nach schmerzstillenden Mitteln, die im Übermaß genommen werden. Aber wirklich helfen können oft nur unsere guten, leider in Vergessenheit geratenen Heilkräuter.

Zum Schluß möchte ich noch ein Erlebnis anfügen, das mich stark beeindruckte. In unserer kleinen Stadt lernte ich eine alte Frau kennen, die mir erzählte, daß der Arzt starke Magenkrebswucherungen festgestellt hatte. Sie konnte sich ihres hohen Alters wegen zu einer Operation nicht mehr entschließen. Da riet ihr jemand, Brennesseltee zu trinken. Und sie ging täglich in den Garten, wo die Brennessel den Zaun entlang wucherte und holte sich jedesmal eine Handvoll ins Haus. Als sie nach einiger Zeit den Arzt aufsuchte, fragte dieser erstaunt: »Ja, haben Sie sich operieren lassen? Aber man sieht ja keine Narbe.« Die Wucherungen waren völlig verschwunden und die alte Frau konnte noch einen gesunden

Lebensabend genießen. Wir brauchen es aber gar nicht so weit kommen lassen. Niemals kann sich Bösartiges bilden, wenn wir unsere gute Brennessel nicht nur ehren, sondern in regelmäßigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben.

Nun noch ein guter Rat: Beginnen Sie noch heute mit einer Brennesselkur. Die getrockneten Kräuter bekommt man in jeder Apotheke oder Kräuterhandlung. Laßt unsere Heilpflanzen wieder ins Haus! Bewaffnet Euch im Frühjahr mit Schere und Handschuhen und zieht hinaus in Gottes freie Natur! Es ist eine große Freude, die Brennesseln unter Gottes freiem Himmel selbst zu pflücken. Je frischer sie verwendet werden, desto größer ist erfahrungsgemäß der Heilerfolg. Denken Sie dabei auch an einen Wintervorrat, für den Sie am besten die Mai-Brennesseln pflücken sollten. Freuen Sie sich, für ihre Gesundheit selbst etwas tun zu können!

Ein Leser aus Westfalen schreibt: »Mein Nachbar verwendet die Brennessel auch zur Vertilgung des Ungeziefers und der Schädlinge in seinem Garten. Er gibt eine größere Menge von Brennesseln in einen Wasserbehälter, der etwa 300 Liter faßt (man kann jedoch auch eine kleinere Menge wässern) und läßt die Brennessel zum Auslaugen eine längere Zeit darin. Mit diesem Brennessel-Wasser begießt er dann immer wieder alle seine Pflanzen, die er dadurch ohne jedes chemische Mittel von Ungeziefer frei halten kann. Auch in die Möhren kommen dann keine Würmer mehr!«

Wenn Sie sich über weitere erfolgreiche Anwendungen der Brennessel informieren wollen, lesen Sie in der Broschüre »Maria Treben's Heilerfolge«, erschienen im Verlag W. Ennsthaler, nach.

Andererseits jedoch gehen heute manche Landwirte daran, die an sauberen Wald- und grünenden Wiesenrändern, weitab von Straßen und anderen Verschmutzungen wachsende Brennessel mit Unkrautvertilgungsmittel zu besprühen. Die für den Menschen schädlichen Gifte kommen somit bis in unberührte Waldecken. Daß sie aber damit gleichzeitig Vögel und Insekten vernichten, bedenken sie nicht. Die Zeit, mit der Sense die Brennesseln abzumähen, nehmen sich viele Bauern nicht mehr. Wie blind sind wir Menschen doch geworden!

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.

Brennesseltinktur: Die Wurzeln, im Frühjahr oder Herbst gegraben, werden mit einer Bürste gewaschen, klein geschnitten und bis zum Hals in eine Flasche gefüllt. Mit 38 bis 40%igem Kornbranntwein übergossen läßt man sie 14 Tage an einer warmen Stelle stehen.

Fußbäder: Je eine gehäufte Doppelhand gut gewaschener, gebürsteter Wurzeln und frische Brennessel (Stengel und Blätter) werden über Nacht in 5 Liter Wasser angesetzt und am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzt. So warm als man es vertragen kann, darin 20 Minuten die Füße baden. Die Brennesseln bleiben während des Fußbades im Wasser. Dieses Fußbad kann man, wieder angewärmt, zwei- bis dreimal verwenden.

Kopfwäsche: 4 bis 5 gehäufte Doppelhände frische oder getrocknete Brennesseln werden in einem 5-Liter-Topf mit kaltem Wasser auf kleiner Flamme langsam bis zum Kochen erhitzt. 5 Minuten ziehen lassen. Verwendet man Brennesselwurzeln, setzt man eine gehäufte Doppelhand über Nacht mit kaltem Wasser an, erhitzt sie am nächsten Tag bis zum Kochen und läßt dann 10 Minuten ziehen. Zur Kopfwäsche sollte man in diesem Falle Kernseife verwenden.

EHRENPREIS (Veronica officinalis)

... »Gott gab uns gnad in sonderheyt,
wohl dem, ders fruchtbarlich anleyt.«

Als die Römer seinerzeit das von den Germanen besiedelte Land besetzten, lernten sie durch die bodenständige Bevölkerung die bei den Germanen über alles geschätzte Heilpflanze, den Ehrenpreis, kennen. Er trug die Bezeichnung »Grundheil aller Schäden« und wird heute noch im Volksmund »Allerweltsheil« genannt. Auch die Römer mußten sich, wie ich einmal in einem alten Kräuterbuch gelesen habe, von

seiner großen Heilkraft überzeugt haben. Wenn sie einem Bekannten oder Freund ein besonderes Kompliment machen wollten, dann meinten sie, er hätte soviele gute Eigenschaften wie der hochgepriesene Ehrenpreis.

An diesen Ausspruch erinnerte ich mich, als mir eines Tages ein Herr von seinem hohen Cholesteringehalt im Blut erzählte. Er wäre bereits mehrmals deswegen im Krankenhaus gelegen. Ich riet ihm zu Ehrenpreistee, zwei Tassen am Tag. Meine Freude war groß, als er mir ein halbes Jahr später erzählte, die Ärzte wären bei einer kürzlich erfolgten Untersuchung erstaunt gewesen, daß sie keinen erhöhten Cholesteringehalt mehr vorfanden.

Der Ehrenpreis, im Volksmund neben Allerweltsheil auch Grundheil, Männertreu, Köhler- und Schlangenkraut genannt, liebt trockenen Boden und wächst in Wäldern, auf abgeholzten Plätzen, bei Hecken, Zäunen, Gebüschen, in Gräben, an Wegen und Waldrändern. Er hat einen behaarten, am Boden kriechenden Stengel mit kleinen, gesägten, silbrig schimmernden Blättern, die in hochstehende, hellblaue bis violette Blütenähren übergehen. Die Blätter fallen bei Berührung leicht ab, deshalb die Bezeichnung »Männertreu«. Blütezeit: Mai bis August. Es werden die Blütenstände gesammelt. Am wirksamsten sind jene Pflanzen, die an den Waldrändern und unter den Eichen wachsen.

Die uns aus Urväterzeiten überlieferte Heilpflanze ist ein beliebter Zusatz zu Blutreinigungstees und hilft gemeinsam mit frischen Brennesselspitzen chronische Ekzeme auszuheilen. Bei lästigem Altersjucken kann man Ehrenpreis nicht genug empfehlen. Schwache und empfindliche Personen vertragen ihn als gutes Magenmittel von milder Wirkung, das auch die Verdauung anregt. Verschleimungen des Magens sowie Darmstörungen werden ebenfalls behoben.

Besonders möchte ich darauf hinweisen, daß Ehrenpreis gegen Nervosität, die von geistiger Überanstrengung herrührt, eine großartige Heilwirkung auslöst. Eine Tasse abends vor dem Schlafengehen getrunken vollbringt durch seine beruhigende Wirkung wahre Wunder. Der Schweizer Pfarrer Künzle empfiehlt den Menschen, die besonders viel geistige Arbeit verrichten müssen, diesen beruhigenden Tee vor dem Schlafengehen. Er bringt ein gutes Gedächtnis und vertreibt Schwindelgefühle. Mit Selleriewurzel gemischt behebt er Nervenschwäche sowie Schwermut. Selbst bei Gelbsucht und Harngrieß, rheumatischen und gichtischen Gliederschmerzen wirkt Ehrenpreis hervorragend.

Ein Pfarrer berichtet mir: »Meine starken Gedächtnislücken waren überraschend in 14 Tagen mit Ehrenpreis und Zinnkraut (zu gleichen Teilen gemischt, zwei Tassen am Tag) verschwunden. Mir waren schon während meiner Predigt wichtige Worte entfallen. Ich wurde unsicher und nervös. Die Kräuter haben unglaublich rasch geholfen.«

Bei veraltetem, trockenem Bronchialkatarrh hat Ehrenpreis ebenfalls richtige Wunder vollbracht. Als Brusttee verwendet man eine Mischung von Lungenkraut (im Volksmund »Hänsel und Gretel« genannt), Huflattichblätter, Spitzwegerich und Ehrenpreis zu gleichen Teilen, süßt mit etwas Honig oder brüht die Kräuter mit kochendem Wasser, in dem man Kandiszucker aufgelöst hat, ab.

Bei Gelbsucht, Leber- und Milzleiden empfehle ich folgende Teemischung: 50 g Löwenzahnwurzeln, 25 g Wegwarteblüten, 25 g Waldmeister und 50 g Ehrenpreis. Diese Kräuter gut vermengen. Zwei Tassen ungesüßt während des Tages schluckweise trinken (pro 1/4 Liter Wasser ein gehäufter Teelöffel Kräuter).

Aus der blühenden Pflanze kann man auch einen Frischsaft herstellen, der bei chronischen Hautleiden, vor allem bei Ekzemen zu empfehlen ist (Rezept siehe unter »Anwendungsarten«). Davon wird zwei- bis dreimal am Tag je ein Teelöffel voll genommen.

Da Ehrenpreis in alten Kräuterbüchern auch als Wundkraut angepriesen wird, empfehle ich ihn bei entzündeten und schwer heilenden Wunden, besonders in Schienbeinnähe. Die Wunden werden zuerst mit einem Teeabsud gebadet; später legt man über Nacht Umschläge, die mit einem frisch abgebrühten Tee getränkt wurden, auf die Wunden und hüllt sie warm ein.

Rheuma- und Gichtleidende sollten einmal die wirksame Ehrenpreistinktur, die man sich leicht selbst herstellen kann, versuchen (siehe unter »Anwendungsarten«). Diese Tinktur wird äußerlich als Einreibung verwendet, innerlich nimmt man dreimal am Tag je 15 Tropfen in etwas Wasser oder Tee.

Trinken sie unbedingt jedes Jahr eine Zeitlang Tee aus frischgepflücktem Ehrenpreis! Er vermindert nicht nur Arterienverkalkung, sondern verhütet sie und gibt dem Körper durch seine blutreinigende Wirkung neue Elastizität. Deshalb meine Bitte: Beherzigen Sie diesen Rat!

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung:	1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.
Frischsaft:	Die frischen Blütenstände werden gewaschen und im feuchten Zustand durch den Haushaltsentsafter gepreßt, in kleine Flaschen gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt.
Tinktur:	Eine gehäufte Doppelhand blühendes, kleingeschnittenes Kraut wird in 1 Liter 38 bis 40%igem Kornbranntwein angesetzt und 14 Tage in die Sonne oder Herdnähe gestellt.
Mischtee:	1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.

FRAUENMANTEL (Alchemilla vulgaris)

Im Volksmund als Frauenmänteli, Frauenhilf, Herrgottsmäntelchen, Marienkraut, Muttergottesmantel, Taublatt, Tauschüsselchen, Tränenschön oder als Weiberkittel bekannt, wächst vor allem an Wald- und Wegrändern, Hängen und feuchten Wiesen in höheren Lagen und Gebirgsgegenden. Die Pflanze hat halbkreisförmige, sieben- bis neunlappige Blätter mit einem festen, nicht allzu hohen Stengel und unscheinbare, gelbgrüne Blüten, die von April bis Juni, aber auch noch später zu sehen sind. Für Fronleichnam bindet man in manchen Gegenden Kränzlein davon, um dann das Haupt des Erlösers im Herrgottswinkel zu schmücken. Die Blätter des Frauenmantels liegen manchmal flach am Boden und am Morgen zeigt sich in der Mitte ein Tautropfen, schimmernd wie eine Perle. In Höhen über tausend Meter finden wir den Silbermantel, der sowohl auf Kalk- als auch auf Urgesteinsböden gedeiht. Man sammelt von beiden Pflanzen das ganze Kraut in der Blütezeit, später auch nur die Blätter und läßt alles am Dachboden trocknen. Die Namen allein schon sagen, daß die Pflanze vor allem als Frauenkraut hochgerühmt ist. Seit unserer christlichen Zeit ist sie der Jungfrau Maria geweiht.

Nicht nur, daß der Frauenmantel bei Menstruationsstörungen, Weißfluß, Unterleibsbeschwerden und Unpäßlichkeit in den Wechseljahren sich wohltuend auswirkt, er hilft auch in der beginnenden Pubertät gemeinsam mit Schafgarbe die Periode günstig zu beeinflussen. In Fällen, in denen sich bei jungen Mädchen die monatliche Regel trotz ärztlicher Medikamente nicht einstellen will, ist es der Frauenmantel zusammen mit Schafgarbe (zu gleichen Teilen gemischt), der alles ins richtige Lot bringt. Frauenmantel wirkt zusammenziehend und sehr rasch heilend, man verwendet ihn auch als wassertreibendes und herzstärkendes Mittel, bei Wundfieber, eitrigen Wunden und vernachläßigten Geschwüren. Nach dem Zahnziehen ist Frauenmanteltee als eines der besten Mittel zu empfehlen. Innerhalb eines Tages heilt nach mehrmaligen Spülungen die Wunde zu. Er behebt Muskel- und Gliederschwäche und hilft bei Blutarmut.

Bei Verletzungen nach der Entbindung, bei Erschlaffung des Unterleibs der Frauen, die schwere Geburten haben oder bei Neigung zu Fehlgeburten zur Festigung der Frucht und zur Stärkung der Gebärmutterbänder ist der Frauenmantel der große Helfer. Ab dem dritten Monat sollten solche Frauen Frauenmanteltee trinken. Er ist ein Allheilmittel bei allen Frauenkrankheiten und hilft gemeinsam mit dem Hirtentäschel selbst bei Gebärmuttervorfall und Leistenbrüchen. Bei den letztgenannten Fällen trinkt man vier Tassen Frauenmanteltee, den man möglichst mit frisch gepflückten Kräutern bereitet,

tagsüber schluckweise. Außerdem massiert man die betroffenen Stellen mit Hirtentäscheltinktur (siehe bei »Hirtentäschel« unter »Anwendungsarten>, Seite 23), bei Gebärmuttervorfall beginnt man mit der Einreibung äußerlich von der Scheide aufwärts. Hier werden zusätzlich Schafgarben-Sitzbäder (100 g Kräuter für ein Bad; wöchentlich im ganzen drei Bäder, da das Badewasser, angewärmt, noch zweimal verwendet werden kann) angewendet.

Unsere Vorfahren verwendeten die Pflanze als Wundkraut, innerlich und äußerlich, bei Epilepsie und gegen Brüche. Hier ein Zitat aus einem sehr alten Kräuterbuch: »So ein Mensch gebrochen ist, er sey jung oder alt, der lasse zwo handvoll Taumäntli in einer Maß Wasser sieden solange als man ein hartes Ei siedet und trinke davon.> In der heutigen Volksmedizin nimmt die Pflanze wieder ihren anerkannten Platz ein. Besonders der Schweizer Pfarrer Künzle hebt hervor: »Zwei Drittel aller Frauenoperationen würden bei frühzeitiger und längerer Anwendung dieses Heilkrautes gänzlich überflüssig; denn es heilt alle Unterleibsentzündungen, Fieber, Brand, Eiterung, Geschwüre und Brüche. Jede Kindbetterin sollte 8 bis 10 Tage recht viel von diesem Kraut trinken, manche Kinder hätten dann noch ihre Mutter und mancher geschlagene Witwer seine Frau, wenn sie diese Gottesgabe gekannt hätten. Äußerlich, zerquetscht und aufgelegt, heilt das Frauenmänteli Wunden, Stiche, Schnitte. Kinder, die trotz guter Kost immer schwache Muskeln haben, werden stark durch fortgesetzten Gebrauch dieses Tees.>

Der Frauenmantel, der in höheren Lagen wächst, wird im Volksmund auch Silbermantel genannt, weil die Unterseite der Blätter silbrig glänzt. Der Silbermantel ist besonders bei Fettleibigkeit anzuwenden. Zwei bis drei Tassen täglich wirken sich sehr günstig aus. Auch bei schlechtem Schlaf leistet er gute Dienste; Zuckerkranke sollten oft davon trinken. Schwächliche Kinder kräftigen sich zusehends, wenn man ihrem Badewasser Frauenmantel- oder noch besser Silbermantelansatz beifügt. Auf ein Bad nimmt man ca. 200 g Kräuter (siehe Allgemeiner Teil unter »Vollbäder>).

Im Verein mit Hirtentäschel nimmt der Frauenmantel, wie im Artikel »Hirtentäschel« ausgeführt, Muskelschwund und schwere, unheilbare Muskelerkrankungen. Auch bei Multipler Sklerose wird diese hochwertige Heilpflanze eingesetzt.

Aus dem Burgenland wurde mir berichtet, daß Frauenmanteltee, innerlich getrunken und äußerlich zu Herzwaschungen verwendet, bei schwerem Herzmuskelschaden in kurzer Zeit eine bedeutende Besserung brachte.

So hat unser Schöpfer in SEINER Gnade für alle Krankheiten ein Kräutlein wachsen lassen; wir können IHM nicht genug dafür danken!

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.

Kräuterauflage: Eine entsprechende Menge frischer Kräuter wird kurz gewaschen, mit einem Nudelwalker auf Holz zerquetscht und aufgelegt.

Badezusatz: Für ein Vollbad nimmt man 200 g getrocknete oder einige Doppelhände frische Kräuter, setzt sie in einem Eimer mit kaltem Wasser über Nacht an, erwärmt am nächsten Tag alles und gießt die Flüssigkeit dem Badewasser zu (siehe auch Allgemeiner Teil unter <Vollbäder>).

GOLDRUTE (Solidago virga-aurea)

Im Volksmund auch Goldraute oder St. Petrus-Stab genannt. Diese Heilpflanze findet man an Waldrändern, Wassergräben, Böschungen und auf abgeholzten Waldplätzen. Der buschige, mit goldgelben Blütensternen besetzte Stengel erreicht eine Höhe von ca. 80 cm. Die Blüten werden in den Monaten Juli bis Oktober gesammelt. Man verwendet sie bei Darmerkrankungen und Darmblutungen. Vor allem aber wird die Goldrute als vorzügliches Heilmittel gegen Nierenerkrankungen gepriesen.

Blüten und Blätter der Goldrute wirken kühlend, und da die Pflanze entwässert, wird sie bei jedem Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Der große Schweizer Naturarzt, Pfarrer Künzle, erzählt in seinen Schriften von einem etwa 45-jährigen Mann, der ein schweres Nierenleiden hatte, das immer schlimmer

wurde. Schließlich mußte die eine Niere entfernt werden. Die andere Niere war ebenfalls vereitert und konnte nicht mehr richtig arbeiten. Da begann der Mann mit einer Goldrutenkur. Er mischte Goldrute, Labkraut und gelbe Taubnessel zu gleichen Teilen, bereitete sich davon einen Tee und trank drei bis vier Tassen tagsüber schluckweise, worauf sich sein Leiden völlig verlor; wie er sagte, in 14 Tagen.

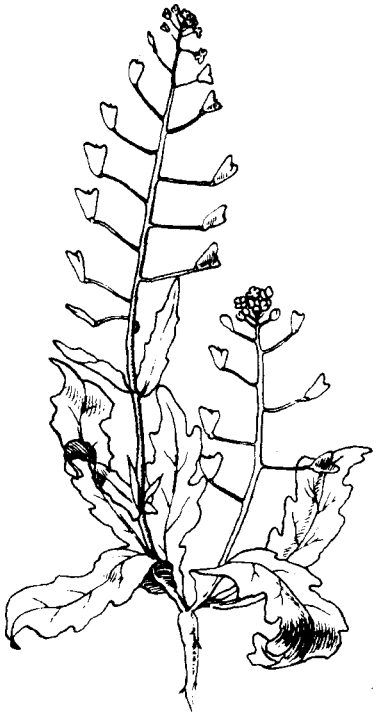
Goldrute wirkt zusammen mit Labkraut und gelber oder weißer Taubnessel selbst bei Nierenschrumpfung, Nierenberieselung und Anschluß an die künstliche Niere. In allen drei Fällen konnte ich durch die angeführte Kräuterbehandlung Erfolge erzielen: Ein 52-jähriger Mann, seit Jahren mit unheilbarer Nierenschrumpfung von den Ärzten abgeschrieben und in Frührente, kam keuchend und schwitzend über die Stiege in den ersten Stock zu mir und warf sich - nach Atem ringend - in einen Sessel. In einer knappen Woche, nachdem er täglich drei Tassen der angegebenen Teemischung getrunken hatte, ging es ihm schon wesentlich besser. Er verwendete aber alle Kräuter frisch aus der Natur. Nach der dritten Woche war er bereits ohne Beschwerden.

Alle seelischen Empfindungen des Menschen werden über die Niere abreagiert. Deshalb ist nach einem seelischen Schock, sei es der plötzliche Tod eines lieben Angehörigen oder sonst ein Unglücksfall, stets die Niere am meisten in Mitleidenschaft gezogen. Goldrute bewährt sich als eine Heilpflanze, die das Gefühlsleben des Menschen bestens beeinflußt. Man sollte daher bei Enttäuschungen und anderen seelischen Belastungen unbedingt Goldrutentee trinken.

Der Heilkräuterengel steht unmittelbar neben der Goldrute. Wir spüren die ausgleichende Wirkung dieser Pflanze bei schweren Gefühlsbewegungen gleichsam wie eine Hand, die streichelt und glättet. Allein der Anblick der Goldrute in der Landschaft wirkt schon auf uns beruhigend. Wir sollten dankbar sein, eine so trostbringende Pflanze in unserer Nähe zu wissen.

ANWENDUNGSART

Teebereitung: Ein gehäufter Teelöffel Goldrute auf ¼ Liter Wasser, abbrühen und kurz ziehen lassen. - Vom angegebenen Mischtee nimmt man ebenfalls einen gehäuften Teelöffel und bereitet wie oben.



HIRTENTASCHEL (capsella bursa-pastoris)

Diese überall auf Wegen, Wiesen, Brachland, Gräben, Böschungen, Feldern und im Gemüsegarten vorkommende, hochwertige Heilpflanze wird allgemein als lästiges Unkraut empfunden. Kaum wird irgendwo ein Erdhügel aufgeschüttet - besonders bei Hausbauten - schon geht hier fast über Nacht das Hirtentäschel auf.

Im Volksmund kennt man es unter Blutkraut, Gänsekresse, Herzelkraut, Seckel- oder Täschelkraut. Die unregelmäßig gezackten Blätter bilden eine Rosette - ähnlich wie beim Löwenzahn. Der Stengel wird bis 40 cm hoch. Blütezeit: März bis November. Die winzigen, schmutzigweißen Blüten bilden eine Doldentraube, die sich zu einer langen Fruchttraube streckt; an den dünnen Stengelchen hängen dann die kleinen herzförmigen Schoten, die sich lederartig angreifen. Das Hühnervolk hat für die herzförmigen Täschel eine besondere Vorliebe. Sobald der Schnee zu schmelzen beginnt und die Natur frostfrei ist, steht unser Hirtentäschel frisch und grün wieder da.

Hirtentäscheltee, zwei bis drei Tassen täglich getrunken, wird bei allen Arten von Blutungen mit großem Erfolg angewendet, wie zum Beispiel bei Nasen-, Magen-, Darm- und unregelmäßigen Gebärmutterblutungen. Bei blutenden Wunden, die sich nicht stillen lassen, wirkt der Absud von Hirtentäschel verblüffend.

Bei starken Menstruationsblutungen trinkt man acht bis zehn Tage vor Eintritt der Periode täglich zwei Tassen gebrühten Tee, pro Tasse ein gehäufter Teelöffel Hirtentäschel. Dieser Tee gilt auch zur Regulierung der Periode während der Pubertätszeit. Während der Wechseljahre sollte jede Frau vier Wochen lang täglich zwei Tassen trinken, drei Wochen aussetzen und im Zyklus wiederholen.

Bei blutenden Hämorrhoiden macht man kleine Darmeinläufe, Sitzbäder oder Waschungen mit lauwarmen Hirtentäschelabsud. Mütter, die während des Stillens geschwollene Brüste bekommen, sollten sich frisches Täschelkraut in einem Sieb aufdünsten und zwischen Tüchern warm auflegen. Täglich zwei Tassen von einer Teemischung aus Hirtentäschel und Zinnkraut zu gleichen Teilen sind bei Nierenblutungen bestens zu empfehlen.

Unser Täschelkraut ist aber auch - ähnlich wie die Mistel - eine kreislaufausgleichende Heilpflanze und sowohl bei zu hohem, als auch zu niedrigem Blutdruck ganz besonders zu empfehlen. Im Gegensatz zur Mistel, die im kalten Ansatz über Nacht hergestellt wird, brüht man diesen Tee. Man nimmt zwei Tassen täglich und hört mit dem Trinken auf, wenn sich der Kreislauf normalisiert hat. Eine ebenso gute Heilwirkung wie die Mistel hat das Hirtentäschel bei Gebärmutterblutungen. Der Tee wird auch in diesem Fall nur eine Zeitlang getrunken.

Bei allen äußeren Muskelerkrankungen ist diese hochwertige Heilpflanze ein besonders wichtiger Helfer. Interessant ist, daß man darüber in fast keinem neuzeitlichen Kräuterbuch etwas findet. Vor einigen Jahren schenkte mir ein alter Herr ein wunderschönes, altes Kräuterbuch mit einmaligen Stichen und Zeichnungen. Aber wie es so geht, wenn der Tag von frühmorgens bis zum späten Abend ausgefüllt ist, ich konnte nur ein einziges Mal das Buch durchblättern. Eines Tages gegen Mitternacht fuhr ich plötzlich aus meinem Schlaf; es war mir, als würde ich sanft an den Schultern gerüttelt. Da überfiel mich der Gedanke: »Jetzt hast du das Kräuterbuch schon ein halbes Jahr und dich noch kein einziges Mal tiefer mit ihm beschäftigt!« So stand ich recht munter auf, holte mir das Buch und setzte mich damit bequem ins Wohnzimmer. Ich schlug es auf und sofort fielen mir ein paar Zeilen ins Auge: »Wenn bei Glieder- oder Muskelschwund nichts mehr hilft, so nimm dieses: Hirtentäschel, klein geschnitten, zehn Tage mit Kornschnaps in Herdnähe oder Sonne angesetzt, damit täglich einige Male eingerieben, innerlich vier Tassen Frauenmanteltee.« Als ob es mir nur darum gegangen wäre - in diesem Augenblick kam es mir nicht einmal zum Bewußtsein - diese wenigen Zeilen zu lesen, klappte ich das Buch zu, stellte es an seinen Platz, legte mich zu Bett und schlief kurze Zeit danach wieder ein. Nach wenigen Tagen erreichte mich ein Anruf aus Wien: »Können Sie mir helfen? Ich bin 52 Jahre, von Beruf Krankenschwester und seit zwei Jahren in Frührente. Ich bin durch Muskelschwund völlig hilflos!« Als ich ihr das obige Rezept angeraten hatte und sie nach drei Wochen gesund zu mir nach Grieskirchen kam, erfuhr ich, daß sie an diesem Tag, an dem ich gegen Mitternacht aus dem Schlaf geweckt wurde, eine Pilgerfahrt zur Muttergottes nach San Damiano in Italien gemacht hatte. Auf dem Rückweg im Autobus verwies sie ein Herr, der ihre Hilflosigkeit sah, an mich. Kurze Zeit später war sie soweit gekräftigt, daß sie ihren Beruf als Krankenschwester wieder aufnehmen konnte.

Ein anderer Anruf, diesmal aus Steyr, OÖ.: »Ich bin 62 Jahre. Durch eine Schließmuskelerschlaffung im Vorjahr hatte ich einen Darmvorfall und wurde operiert. Heuer im Herbst wiederholte sich die Sache; Tag und Nacht vom Nabel aus zu beiden Hüften ununterbrochene Schmerzen, als ob eine Säge angesetzt wäre. Die Ärzte im Krankenhaus lehnten eine zweite Operation ab, es wäre nichts mehr zu machen.« Ich dachte sofort an das gottgesandte Hirtentäschel, riet zu vier Tassen Frauenmanteltee täglich, der innerlich die Muskulatur festigt, äußerlich reibt man mit Hirtentäschel-Tinktur ein, von der man auch noch je dreimal zehn Tropfen in den Frauenmanteltee gibt. Als Überbrückung für die zehn Tage, die zur Herstellung der Hirtentäscheitinktur gebraucht werden, verwies ich auf Schwedenkräuterumschläge. Meine Überraschung war unvorstellbar, als mich die Frau nach einiger Zeit anrief, alle Beschwerden wären weg. Der Darmvorfall sei gänzlich zurückgegangen, die Schließmuskeln funktionieren wieder normal und die quälenden Schmerzen in den Hüften hätten bereits am zweiten Tag nach Beginn der Anwendung nachgelassen. Weil ich am Telefon völlig überrascht und sprachlos war, kam die Frau zwei Tage später zu mir, um ihre Freude persönlich zum Ausdruck zu bringen. Man kann nur sagen: Wie helfen die Kräuter aus der Apotheke Gottes! Wer vollbringt solche Wunder? Es ist einzig und allein die Gnade des Schöpfers!

Eine Frau aus Niederösterreich in der Nähe von Karlstein schreibt: »Nach einem Vortrag fragte ich Sie um Rat wegen eines Leistenbruches. Er war ca. zehn Zentimeter lang, drei bis vier Zentimeter hoch und breit. Bevor die Hirtentäschel angesetzt waren, legte ich Schwedenkräuterumschläge auf. Dann begann ich die Stelle mit Hirtentäscheitinktur einzustreichen und täglich vier Tassen Frauenmanteltee sechs Wochen lang zu trinken. Da ich mich als Landwirtin nicht schonen konnte - es war Erntezeit - trug ich bei der Arbeit eine Miederhose. Nach zwölf Tagen Anwendung sah man vom Leistenbruch nichts mehr, doch spürte ich noch immer Schmerzen. Nach zwei Monaten verlor ich auch die. Den Leistenbruch konnte ich ohne Operaton ausheilen.«

Der verstorbene Chefarzt Dr. Erich Röhling, ehem. Leiter des biologischen Sanatoriums in Mittenwald bei Garmisch/Oberbayern, der mich einmal besuchte und diesen Brief las, war sichtlich beeindruckt. Er meinte, daß von ärztlicher Seite aus gesehen ein Leistenbruch bisher nur durch eine Operation geheilt werden konnte.

Innerlich vier Tassen Frauenmanteltee und äußerlich Hirtentäscheltinktur als Einreibung helfen auch bei Gebärmuttervorfall. (Die Einreibung muß hiervon der Scheide ausgehen und sich über den Unterleib fortsetzen.) Daß diese Tinktur aus frischen Hirtentäscheln angesetzt werden muß, betone ich besonders. Bei so schwerwiegenden Muskelerkrankungen helfen nur frische Kräuter rasch und sicher!

ANWENDUNGSARTEN

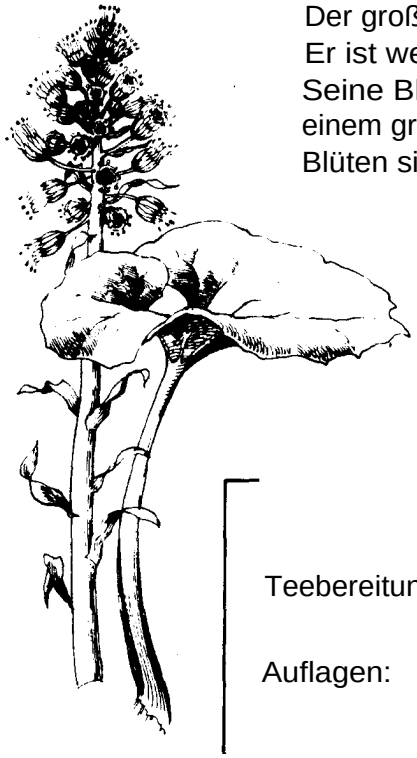
Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen.

Sitzbäder: Siehe Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder«.

Dunstumschlag: Eine gehäufte Doppelhand voll Hirtentäschelkraut, wenn möglich frisch, in ein Sieb legen und über Wasserdampf halten. Das gedünstete Kraut zwischen ein Tuch geben und auflegen.

Hirtentäscheltinktur: Frisches Täschelkraut, Blätter, Stengel samt Blüten und Täschel werden klein geschnitten und locker bis zum Hals einer Flasche gefüllt, darüber gießt man 38 bis 40%igen Korn- oder Obstbranntwein (die Kräuter müssen bedeckt sein), läßt sie 14 Tage in der Sonne oder Wärme stehen.

GROSSER HUFLATTICH, P E S T W U R Z (Petasites officinalis)



Der große Huflattich wächst an Flußufern und Bächen, Gräben und Waldrändern. Er ist wesentlich größer als der gelbe Huflattich, zu dessen Familie er gehört. Seine Blätter werden hutgroß, sind leicht gezähnt und auf der Unterseite mit einem grauen Flaum bedeckt. Die schmutzigweißen bis blaßrosa, körbchenartigen Blüten sitzen dicht am oberen Teil des Stengels.

Man sammelt die fieberwidrige Wurzel, die in Pestzeiten große Beachtung gefunden hat, noch vor der Blütezeit. Der schweißtreibende Tee wird bei Fieber, Atemnot, Gicht und Fallsucht angewendet. Man trinkt tagsüber schluckweise ein bis zwei Tassen.

Die großen, frischen Blätter werden nicht nur bei Verstauchungen, Verrenkungen und wundgelaufenen Füßen aufgelegt, sondern auch bei jeder Art von Brand, bösartigen Geschwüren und brennenden Wunden.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 gestrichener Teelöffel Lattichwurzeln wird in 1/4 Liter Wasser über Nacht angesetzt, morgens angewärmt und abgeseiht.

Auflagen: Frische, gewaschene Blätter werden zerquetscht und aufgelegt. Täglich mehrmals wiederholen.

HUFLATTICH (Tussilago farfara)

Wenn unsere Wiesen und Hänge noch kein bißchen Frühlingsgrün aufweisen, das Auge kaum ein zaghaftes Schwellen der Weidenkätzchen erkennt, streckt der Huflattich als erster im Vorfrühling seine gelben Blütenkelche hervor.

Auf feuchten Böden, nackten Böschungen, Kiesgruben, Brachland und Schutthalden findet man ganze Pölster von Huflattichblüten, die lang vor den Blättern aus der Erde hervorkommen. Bienen und Insekten holen sich bei ihnen die erste Nahrung. Huflattich gedeiht nur auf toniger, lehmiger Erde, er ist sozusagen das Kennzeichen für Ton- und Lehmböden. Es sind die ersten Blüten, die wir uns für den Wintervorrat sammeln können. Mit ihren schleimlösenden und entzündungswidrigen Eigenschaften können wir sie bei Bronchitis, Kehlkopf- und Rachenkatarrh, Bronchialasthma und Brustfellentzündung, ja sogar bei beginnender Lungentuberkulose mit bestem Erfolg anwenden. Bei langwierigemHusten und quälender Heiserkeit sollte man öfters am Tag Huflattichtee mit Honig vermischt sehr heiß trinken.

Später im Mai, wenn die oben grünen, auf der Unterseite jedoch silberweißen, filzigen Blätter nachkommen, verwenden wir sie wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes zu Suppengrün und Frühlingssalaten. Nachdem die Blätter mehr Wirkstoffe als die Blüten enthalten, sammelt man sie auch noch deshalb, um bei der Teebereitung eine Mischung von Blüten und Blättern verwenden zu können.

Von den Naturärzten des Altertums bis zu Pfarrer Kneipp herrscht über den Huflattich einhelliges Lob. Die frischen Blätter gewaschen und als zerdrückten Blätterbrei auf die Brust gelegt, helfen bei jeder schweren Lungenerkrankung, bei Rotlauf und bei Gewebeverletzungen, die blaurote Anschwellungen haben und sogar bei Schleimbeutelentzündungen. Die Wirkungen dieser Breiumschläge sind verblüffend. Umschläge mit starkem Absud von Huflattichblättern werden bei skrofulösen Geschwüren angewendet. Huflattichdämpfe, sowohl von Blüten als auch von Blättern, sollen bei chronischer Bronchitis mit einhergehenden Anfällen und erstickender Atemnot mehrmals am Tag eingeatmet werden. In kürzester Zeit stellt sich eine große Erleichterung ein. Geschwollene Füße sollten Sie öfters in einem Absud aus Huflattichblättern baden.

Ein Sirup, den wir aus Huflattichblättern bereiten können, bewährt sich bestens bei Lungenleiden und Bronchialkatarrh. In einen irdenen Topf oder in ein Gurkenglas füllt man abwechselnd eine Schicht Blätter und eine Schicht Rohzucker, läßt alles setzen und füllt solange nach, bis das Gefäß voll ist. Dann wird es mit zwei bis drei Lagen starkem Pergament oder Cellophan gut zugebunden und im Garten an einer geschützten Stelle in ein Erdloch gestellt. Man legt ein Brett über das Ganze und schaufelt mit Erde zu. Die gleichmäßige Wärme bewirkt einen Gärungsprozeß. Nach acht Wochen gräbt man den Topf oder das Glas wieder aus und kocht den gewonnenen Huflattichsirup ein- bis zweimal auf. Ausgekühlt in kleinere, weithalsige Flaschen füllen. Dieser Sirup ist für die Winter- und Grippezeit unser bester Schutz. Man nimmt ihn teelöffelweise.

Bei Asthmaleiden, dauernden Bronchial- und Raucherschäden leisten im Frühjahr zwei bis drei Teelöffel vom frischausgepreßten Saft der Huflattichblätter in einer Tasse Fleischbrühe oder warmer Milch ausgezeichnete Dienste.

enenentzündung kann man aus frischen, zerstoßenen Blättern und frischem Obers (Sahne) eine salbenartige Masse bereiten, die man auf die entzündeten Stellen legt und mit einem Tuch leicht abbindet. Frisch gepreßter Saft aus den Huflattichblättern ins Ohr geträufelt hilft bei Ohrenschmerzen.

HUSTENTEE

Wollen Sie einen schleimlösenden Hustentee, dann mischen Sie Huflattichblüten und -blätter, Königskerzenblüten, Lungenkraut und Spitzwegerichblätter zu gleichen Teilen. Von dieser Kräutermischung nehmen Sie zwei Teelöffel pro 1/4 Liter Wasser und brühen ab. Täglich drei Tassen dieses Tees mit Honig süßen und schluckweise warm trinken.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Blüten (später Blätter und Blüten zu gleichen Teilen gemischt) auf 1/8 Liter Wasser, nur abbrühen und kurz ziehen lassen.

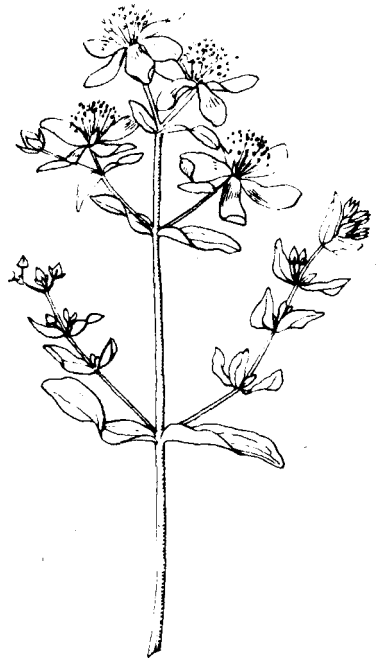
Auflage: Frische Blätter zu Brei verreiben und auflegen.

Inhalation: Einen gehäuften Eßlöffel Blüten und Blätter abbrühen und die Dämpfe unter einem Tuch einatmen. Mehrmals am Tag wiederholen.

Fußbäder: Eine gehäufte Doppelhand Huflattichblätter werden in entsprechender Menge Wasser gebrüht; kurz ziehen lassen. 20 Minuten Badedauer.

Frischsaft: Frisch gewaschene Blätter werden in der Haushaltszentrifuge entsaftet.

Sirup und Mischtee gegen Husten und Heiserkeit: Siehe betreffende Textstellen.



JOHANNISKRAUT (Hypericum perforatum)

Dieses auf Rainen, Weg- und Waldrändern, Hügeln und Wiesen vom Juli bis in den September hinein blühende Kraut trägt die Volksnamen Christi Kreuzblut, Christi Wunderkraut, Unseres Herrgotts Wundenkraut, Gottesgnadenkraut, Herrgottsblut, Johannesblut. Aus diesen volkstümlichen Bezeichnungen ersieht man seine hohe Bedeutung als Heilpflanze.

Die Pflanze wird 25 bis 60 cm hoch, ist sehr stengelig und verzweigt und blüht in goldgelben Trugdolden. Um sie sicher zu erkennen, zerdrücke man eine voll aufgegangene Blüte; es wird ein roter Saft herausfließen. Man sammelt das blühende Kraut zur Tee- und Bäderbereitung, zur Herstellung von Johannisöl nimmt man die Blüten.

Altes, gläubiges Volksdenken brachte den balsamischen, blutroten Blütensaft in Verbindung mit Blut und Wunden unseres Heilands. Tatsächlich ist das Johannisöl das beste Wundöl, es wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und heilend. Eine Legende von dem Kräutlein, das so hehre Volksnamen trägt, erzählt: »Als der Lieblingsjünger des Herrn, zu Tode betrübt, unter dem Kreuze stand, sammelte er die mit dem heiligen Blute benetzten Pflanzen sorgfältig, um sie als teures Andenken an des Heilands Tod an fromme Gläubige zu verschenken.« Geheimnisvoll erweckt der rote Saft des würzigen Krautes den Eindruck, als ob ein Blutstropfen unseres Heilands in dem roten Farbstoff der goldgelben Blüten verborgen lebte.

Am Johannistage, dem Sinnbild heiliger Licht- und Wärmekräfte, erstrahlt das Johanniskraut in seiner herrlichsten Blütenpracht. In früherer Zeit flochten Mädchen Kränze daraus, und wer um das Johannisfeuer tanzte, mußte einen Kranz aus Johanniskraut, die Johanniskrone, tragen. In dieser geheimnisvollen Nacht wurden auch Zweige davon ins Wasser gestreut und das jungfräuliche Mädchen sah am Aufblühen der verwelkten Blüten, wie es im nächsten Jahr mit dem Freier bestellt sein würde.

In Oberösterreich legte der Bauer nach altem Brauch das Kraut zwischen zwei Scheiben Brot und reichte es dem Vieh zum Fressen, damit seine Tiere von Krankheiten verschont blieben. Leider wird dieses Brauchtum nur noch vereinzelt in gläubigen Bauernfamilien durchgeführt.

Aus all dem Gesagten erkennen wir, in welch hohem Ansehen das Johanniskraut seit altersher steht. Johanniskrauttee wird angewendet bei Nervenverletzungen und nervösen Beschwerden aller Art, bei Stoßverletzungen und auch bei Folgen von Überheben. Er ist jedoch auch ein ausgezeichnetes Mittel gegen Durchfall.

Trigeminusneuralgie kann man ebenfalls mit Johanniskraut bekämpfen, wenn man täglich zwei bis drei Tassen Johanniskrauttee trinkt und äußerlich längere Zeit hindurch die betroffenen Stellen mit Johannisöl einreibt. - Als »Arnica der Nerven« wird eine Tinktur aus Johanniskraut bezeichnet, die man selbst herstellen kann und die bei Nervenleiden, Nervenentzündungen, Neurosen, Schlaflosigkeit und Nervenschwäche erfolgreich angewendet wird.

Sprachstörungen, unruhiger Schlaf, hysterische Anfälle, Nachtwandeln finden mit Johanniskraut Heilung, ebenso Bettnässen und Depressionen. Meine Erfahrungen gehen dahin, daß bei all diesen Erkrankungen neben innerlicher Anwendung des Tees Johanniskrautsitzbäder wirksame Hilfe bringen können (siehe Anwendungsarten). Man nimmt sie wöchentlich mit sechs aufeinanderfolgenden Fußbädern. Diese Kur ist bei nervlich bedingten Zuständen aller Art zu empfehlen.

Junge Mädchen in den Entwicklungsjahren sollten eine Zeitlang täglich zwei Tassen Johanniskrauttee trinken; er unterstützt die Entwicklung der weiblichen Organe und hilft Unregelmäßigkeiten der monatlichen Periode zu beheben.

Ein vielgerühmtes Naturheilmittel ist das Johannisöl. Es sollte in keinem Haushalt fehlen. Man kann es leicht selbst herstellen (siehe Anwendungsarten). Es behält seine Heilkraft zwei Jahre lang und wird nicht nur bei offenen Wunden, frischen Verletzungen, Blutergüssen, Drüsenschwellungen und als Hautpflegemittel bei rauher Gesichtshaut erfolgreich angewendet, sondern ist auch ein wirksames Einreibungsmittel bei Rückenschmerzen, Hexenschuß, Ischias und Rheumatismus. Um auch bei Brandverletzungen und Verbrühungen das richtige Hausmittel bei der Hand zu haben, setzt man die Blüten in Leinöl an. Dieses Öl findet auch bei Sonnenbrand Verwendung.

Säuglinge mit Leibschmerzen beruhigen sich bald, streicht man ihr Bäuchlein mit Johannisöl ein. - Ich kenne eine Bäuerin, die alle Verletzungen, selbst bei ihren Haustieren, mit Johannisöl ausheilt. Der Bauer kam einmal mit der Hand in eine Maschine und wurde schwer verletzt. Johannisölauflagen beseitigten bald alle Schmerzen und die Wunden verheilten problemlos. - Ein anderer Bauer behandelte mit Johannisöl eine schwere, äußerliche Fußverletzung seines Pferdes mit bestem Erfolg.

Ein Arzt stellte bei einem achtjährigen Mädchen eine Lymphdrüsenschwellung im Bauch fest. Bei jeder Gelegenheit, wenn Kälte innerlich oder äußerlich auf das Kind einwirkte, hatte es Bauchschmerzen, zuletzt jeden Tag, besonders morgens. Die Mutter las in der Broschüre, daß Johanniskrautöl bei Drüsenschwellungen mit Erfolg angewendet werden kann. Sie rieb den Bauch des Kindes jedesmal, wenn es jammerte, ein. Nach kurzer Zeit war alles vergangen.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: Ein gehäufter Teelöffel auf ¼ Liter Wasser, nur abbrühen und kurz ziehen lassen.

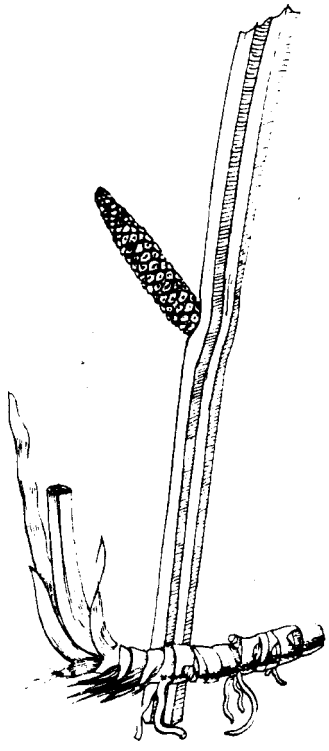
Johannisöl: Bei Sonnenschein gepflückte Blüten werden locker bis zum Hals in ein Fläschchen gefüllt und mit feinem Olivenöl übergossen. Das Öl muß die Blüten bedecken. Gut verschlossen stellt man die Flasche einige Wochen in die Sonne oder Ofennähe. Nach einiger Zeit erhält das Öl eine rote Farbe. Man filtriert es durch ein Tuch, preßt die Rückstände aus und bewahrt das Johannisöl in dunklen Flaschen auf. - Für die Anwendung bei Brandwunden kann man statt Olivenöl Leinöl zum Ansetzen nehmen.

Johanniskraut-Tinktur: In 1 Liter Branntwein setzt man zwei Handvoll in der Sonne gepflückte Blüten an und läßt die Flasche drei Wochen in der Sonne oder Wärme stehen.

Sitzbäder: Ein Eimer voll Johanniskraut (Stengel, Blätter und Blüten) wird über Nacht mit kaltem Wasser angesetzt. Vor dem Bad wird alles bis zum Kochen erhitzt und dem Badewasser zugegossen. 20 Minuten Badedauer (siehe Allgemeiner Teil unter <Sitzbäder>).

KALMUS (Acorus calamus)

Diese Wasserpflanze kommt zumeist an Teichen, Seen, Tümpeln und an Ufern stiller Gewässer vor. Im Uferschlamm liegt waagrecht kriechend der Wurzelstock, aus dem zahlreiche schwertförmige Blätter, die bis 1 m hoch werden, hervorsprießen. Der flach zusammengedrückte Schaft trägt in der Mitte einen kegelförmigen grünlich bis bräunlichgelben Kolben. Die Wurzel ist daumendick, wird bis zu 1 m lang und hat in frischem Zustand einen gewürzhaft bitteren Geschmack. Getrocknet wirkt sie milder. Sie wird im zeitigen Frühjahr oder Spätherbst gesammelt.



Die Kalmuswurzel wird nicht nur wegen ihrer stärkenden Kräfte bei allgemeiner Schwäche der Verdauungsorgane, bei Magen- und Darmblähungen sowie bei Kolikanfällen angewendet, sondern sie leistet auch bei Drüsenerkrankungen und Gicht beste Hilfe. Die Wurzel trägt zur Erwärmung und Entschleimung des phlegmatischen Magens und Darms ungemein viel bei. Bei Stoffwechsel- und Darmträgheit kann man sie ebenso empfehlen, wie bei Bleichsucht und Wassersucht.

Außergewöhnlich magere Menschen, die ihr Gewicht nicht wegen Fehlens guter Nahrung verloren haben, sollten Kalmuswurzeltee trinken und ab und zu ein Vollbad mit Kalmuszusatz nehmen. Kalmus beseitigt Appetitlosigkeit, hilft bei Nierenschäden und ist ein gutes Mittel zur Reinigung des ganzen Körpers. Der Tee hilft Kindern sogar bei Getreideunverträglichkeit, die in letzter Zeit immer häufiger auftritt. Die getrocknete Wurzel, langsam zerkaut, kann dem Raucher Entwöhnung von der Rauchersucht bringen. Schwache Augen werden gestärkt, wenn man den frischgepreßten Saft der Kalmuswurzel öfters über die geschlossenen Augenlider streicht. Man läßt den Saft einige Minuten einwirken und wäscht mit kaltem Wasser nach.

Ich konnte wiederholt bei Frostbeulen oder sonstigen Erfrierungen mit warmen Kalmusbädern helfen. Die Wurzeln werden über Nacht in kaltes Wasser gegeben, am nächsten Tag zugestellt und bis zum Kochen erhitzt. Fünf Minuten läßt man ziehen. 20 Minuten badet man dann die erkrankten Stellen in dem etwas abgekühlten, nicht zu heißen Absud. Man kann ihn bis zu viermal aufwärmen und benützen. Auch bei kalten Händen und Füßen helfen diese Bäder, die man aber in diesem Falle so heiß wie möglich nehmen muß.

Ein 36-jähriger Mann konnte sich nach Entfernung eines Lebertumors nicht erholen. Es kamen in Intervallen von vier bis fünf Wochen hohe Fieberanfälle. Der Patient sollte von Linz in eine Wiener Klinik eingeliefert werden. Seine Schwiegermutter erzählte mir in ratloser Sorge von seiner hoffnungslosen Erkrankung. Es waren bereits Darmtuberkeln vorhanden, die das hohe Fieber auslösten. Auch hier hat die Kalmuswurzel geholfen. Es ist selbstverständlich, daß bei so schweren Erkrankungen der Tee einige Wochen hindurch, wenn nicht monatelang getrunken werden muß.

Auf einer Wanderung vom Weißenbachtal zur Postalm begegnete ich einem Ehepaar aus Bad Ischl, das mit schweren Rucksäcken bepackt, bergan schritt. Es wollte ein paar unbeschwerte Tage in einer Selbstversorgerhütte verbringen. Auf einem Rastplatz schloß ich mich ihm an und erfuhr folgendes:

Der 1,85 m große Mann, ein hoher Fünfziger, magerte vor Jahresfrist mehr und mehr ab, ohne jedoch die Ursache seiner Erkrankung zu kennen. Als er nur mehr 48 kg wog, betrat er mit der ihn begleitendenden Krankenschwester die Ordination seines Arztes, der gerade mit einem anderen Arzt telefonierte. Er hörte: »Ich schicke Ihnen jetzt meinen hoffnungslosesten Patienten - Lungenkrebs!> So erfuhr er ungewollt die Diagnose seiner Krankheit. Darauf riet ihm jemand, fleißig Kalmuswurzel zu kauen, um gleichzeitig vom Rauchen loszukommen, und morgens und abends Schafgarbentee zu trinken. Langsam begann sein Gewicht zu steigen und da er sich besser fühlte, ging er nicht mehr zum Arzt. Erst nach ca. einem halben Jahr kam er wieder in die Ordination seines Arztes. Dieser sprang auf, beide Hände auf den Schreibtisch gestützt und sah den Mann, den er schon lange unter der Erde wähnte, völlig entgeistert an: »Was haben Sie gemacht?> war alles, was er sagen konnte. »Kalmuswurzel gekaut und Schafgarbentee getrunken.> »Kalmuswurzel? Wo findet man diese?> »Die braucht man gar nicht suchen, Herr Primar, die kauft man in jeder Kräuterhandlung um ein paar Schilling!> Der Mann hatte damals bereits sein volles Gewicht von 86 kg wiedererlangt und ein halbes Jahr später unternahm er mit einem vollbepackten Rucksack die Bergwanderung, auf der ich ihn kennenlernte.

Jedesmal, wenn ich das folgende Geschehen von einst überdenke, wenn ich es in meinen Vorträgen erwähne oder wie jetzt für Sie aufzeichne, erscheint es mir als göttliche Vorsehung und ich bin immer wieder bis ins Innerste berührt. Meine Mutter war schwer krank, sie hatte unbeschreibliche Darmzustände und der Arzt sagte mir eines Tages, ich müßte auf das Ärgste gefaßt sein: es wäre Darmkrebs. Das war zu einer Zeit, in der ich mich noch wenig mit Heilkräutern befaßte, obwohl ich schon damals immer zum Natürlichen griff und niemals Medikamente nahm. Diese Mitteilung des Arztes hat mich mehr als bestürzt. Ich war tagsüber kaum fähig, die anfallenden Arbeiten zu verrichten. Gegen meine

Gewohnheit - mein Tag beginnt um sechs Uhr früh und endet meist erst um elf Uhr abends - begab ich mich gleich nach acht Uhr abends ins Bett. Als ich gerade die hoffnungslose Situation meiner Mutter überdachte, öffnete sich die Tür. Mein Mann kam herein, stellte ein kleines Kofferradio hin und sagte: »Damit Du nicht so allein bist!> Kurz darauf begann eine Stimme im Rundfunk: »Hier spricht der Hausarzt. Mit Kalmuswurzel wird jede Magen- und Darmstörung geheilt. Sie kann noch so hartnäckig, veraltet oder bösartig sein. Man nimmt eine Tasse kaltes Wasser, gibt einen gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzel hinein, läßt es über Nacht stehen, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Das sind am Tag sechs Schluck, mehr darf nicht getrunken werden. Der Tee soll jeweils vorher im Wasserbad angewärmt werden. Diese Behandlung bezieht sich auf den gesamten Magen- und Darmtrakt, einschließlich Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.> Überglücklich erzählte ich am nächsten Morgen meiner Mutter von dem Gehörten, sie aber sagte mit einer resignierenden Handbewegung: »Mir kann niemand und nichts mehr helfen!> Ich besorgte die Kalmuswurzel und wendete sie wie oben beschrieben an. Es grenzt an ein Wunder, wenn ich Ihnen erzähle, daß bereits nach 14 Tagen alle Beschwerden von meiner Mutter abfielen. Wöchentlich nahm sie nun 400 g zu, nachdem sie vorher schon stark abgemagert war. Aufgrund dieser Begebenheit bin ich allmählich in die Kräuterheilkunde hineingewachsen und konnte schon in vielen hoffnungslosen Fällen helfen. Besonders die Kalmuswurzel bringt immer wieder verblüffende Erfolge.

Wo Magensäure fehlt oder aber ein Überschuß vorhanden ist, die Kalmuswurzel gleicht beides aus.

Eine Frau aus Vorarlberg litt zwei Jahre lang an Magenschmerzen und konnte keinen Tag ohne Tabletten auskommen. Auf meinen Ratschlag hin nahm sie die sechs Schluck Kalmuswurzeltee und nach drei Tagen waren die Schmerzen verschwunden; sie wiederholten sich auch nicht mehr.

Eine andere Frau aus Niederösterreich litt jahrelang an Zwölffingerdarmgeschwüren. Um die Schmerzen ertragen zu können, mußte sie dauernd Medikamente einnehmen. Feste Nahrung vertrug sie überhaupt nicht, sie hatte auch keinen Appetit. Auf die Kalmuswurzel aufmerksam gemacht, nahm sie täglich die empfohlenen sechs Schluck. Die Schmerzen gingen daraufhin ständig zurück und nach fünf Wochen war sie schmerzfrei, hatte wieder Appetit und konnte wie die anderen Familienmitglieder eine kräftige Hausmannskost vertragen.

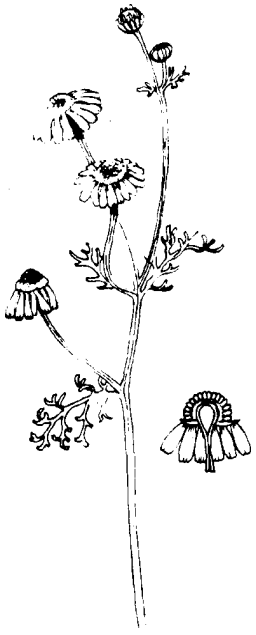
Ein älterer geistlicher Herr litt jahrelang an'Durchfall. Er hatte sich damit abgefunden, daß dieses Übel sich wohl niemals geben würde. Nun begann er nach meinen Abhandlungen täglich sechs Schluck Kalmuswurzeltee zu trinken. In kurzer Zeit war der Darm ausgeheilt.

Ein kleiner Junge, der trotz strengster Diät dauernd Durchfall hatte, verlor diesen nach sechs Schluck Kalmuswurzeltee und hat wieder Appetit und bereits auch einige Pfund zugenommen. Seine Mutter ist überglücklich.

Zehn Jahre litt ein Mann an blutigen Durchfällen, die sich täglich 30 bis 40 mal einstellten. Sein Freund erzählte mir, daß aus dem einst lebenslustigen, frohen, ein begreiflicherweise vergrämter Mensch geworden ist. Alles, was er in diesen Jahren probierte, schlug fehl. Er kam verhältnismäßig jung in Frührente. In der Zeit um Ostern begann er, vorerst noch recht mißtrauisch, täglich mit sechs Schluck Kalmuswurzeltee, nebenbei nahm er noch zwei Tassen gebrühten Ringelblumentee. Mein Erstaunen war groß als mir seine Frau schrieb, er hätte Anfang Juni des gleichen Jahres wieder zu arbeiten begonnen.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung:	Der Kalmuswurzeltee wird nur durch Kaltansatz hergestellt. Ein gestrichener Kaffeelöffel Kalmuswurzel wird in 1/4 Liter Wasser über Nacht angesetzt. Morgens wärmt man leicht an und seiht ab. Vor Anwendung wird der Tee im Wasserbad erwärmt.
Frischsaft:	Frische Wurzeln werden sorgfältig gereinigt und noch in feuchtem Zustand in der Saftzentrifuge entsaftet.
Vollbadzusatz:	Ca. 200 g Kalmuswurzeln werden über Nacht in 5 Liter Wasser kalt angesetzt. Am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzen, ziehen lassen und dem Badewasser zufügen (siehe Allgemeiner Teil unter »Vollbäder>).



KAMILLE (Matricaria chamomilla)

Sie führt auch die Namen: Echte Kamille, Feldkamille, Kornkamille, Mutterkraut, Hermelin, Hermünzel, Drudenkraut und Hermel.

Sie wächst auf Äckern, lehmigen Böden, Waldwiesen, Halden, in Getreide-, Mais-, Klee-, Kartoffel- und Rübenfeldern. Durch die überhandnehmende Kunstdüngung und chemische Unkrautbekämpfung wird unsere wertvolle Kamille immer mehr und mehr verdrängt. Nach schneereichen Wintern und feuchten Frühjahren ist sie besonders häufig anzutreffen. Der Blütenboden ist zum Unterschied von wilder Kamille hohl, der Geruch würzig und wohltuend. Eine nähere Beschreibung ist wohl bei dieser bekannten Pflanze nicht notwendig. Man sammelt die Blütenköpfe von Mai bis August am besten in der Mittagssonne. Es ist keine Übertreibung, wenn ich die Kamille als »Allheilmittel> besonders bei Kleinkindern anführe. In jedem Falle sollte man dem Kind Kamillentee verabreichen, vor allem bei Krämpfen und Leibschmerzen. Er hilft bei Blähungen, Durchfall, Ausschlägen, Magenleiden und -verschleimung, bei Menstruationsstörungen, Ausbleiben der monatlichen Regel und bei anderen Unterleibsbeschwerden, bei Schlaflosigkeit, Nebenhodenentzündung, bei Fieber, Wund- und Zahnschmerzen.

Die Kamille wirkt schweißtreibend, beruhigend und krampfstillend, außerdem desinfizierend und entzündungshemmend bei Entzündungen aller Art, besonders der Schleimhäute. Äußerlich verwendet man als Umschläge und Waschungen die Kamille bei entzündeten Augen, Bindehautentzündungen, bei juckenden und nässenden Hautausschlägen, zum Gurgeln bei Zahnschmerzen, zu Waschungen von Wunden. Bei einem Ärger sollte man sich jedesmal eine Schale Kamillentee brühen; die Beruhigung tritt sofort ein, bevor noch das Herz Schaden erleidet. Sehr zu empfehlen ist ein trockenes Kräuterkissen als warme Auflage auf schmerzende Stellen.

Beruhigend wirken Kamillenbäder und -waschungen, die besten Einfluß auf das gesamte Nervensystem haben. Nach schweren Erkrankungen oder Erschöpfungszuständen werden Sie sich bald wohlfühlen und innere Ruhe verspüren. Bei Ihrer Schönheitspflege sollten Sie die Kamille nicht vergessen. Wöchentlich einmal ein Gesichtsbad mit Kamillenabsud und Sie werden sehen, wie Ihre Haut aufblüht und Sie eine frische Gesichtsfarbe erhalten. Auch zur Haarpflege sollten Sie Kamillenabsud verwenden, besonders, wenn Sie blondes Haar besitzen. Durch solche Waschungen wird Ihr Haar duftig und erhält einen schönen Glanz.

Kamille erleichtert den Stuhlgang ohne abführend zu wirken und ist so indirekt zur inneren Behandlung der Hämorrhoiden geeignet, die mit Kamillensalbe auch äußerlich behandelt werden können. Auch zur Wundheilung kann man diese Salbe verwenden. Schnupfen und Nebenhöhlenkatarrh bessern sich bald, wenn man Kamillendämpfe einatmet. Nach einer solchen Behandlung muß man selbstverständlich im Warmen bleiben.

Kamillenöl verwendete man schon in der Antike zum Einreiben bei Neuralgien und Gliederreißen. Bei den alten Ägyptern galt die Kamille wegen ihrer Feber- und hitzedämpfenden Kraft als die Blume des Sonnengottes. - Der Name Matricaria leitet sich vom Lateinischen »mater> = Mutter ab; war doch das Mutterkraut bei Krankheiten der Mütter und Frauen im Gebrauch! In alten Kräuterbüchern liest man, daß das Kamillenöl die Müdigkeit der Glieder wegnimmt und Kamillen, im Wasser gesotten, auf die kranke Blase gelegt, die Schmerzen lindern.

Der Schweizer Kräuterpfarrer und Naturarzt Johann Künzle erzählt von einer Frau im Dorf, die man die Kamillenhexe nannte und die die Kranken in ihren Nöten aufsuchten; fünf Schwerhörigen verhalf sie wieder zu ihrem Gehör, indem sie eine Meerzwiebel (erhältlich in Gärtnereien) in Kamillenöl briet und dann das warme Öl öfters ins Ohr träufeln ließ.

Diese »Kamillenhexe« brachte gelähmte Glieder durch Kamillenöl-Einreibungen wieder in Bewegung. Gegen Augenschmerzen ließ sie Kamillen in Milch sieden und als warmen Umschlag über die geschlossenen Augen legen, die dann in kurzer Zeit heilten. Und weiter berichtet Pfarrer Künzle: »Ein Weber konnte nur noch sitzend schlafen; er glaubte, ersticken zu müssen. Die Kräuterfrau sah sich den Mann an und meinte, bei ihm gehe kein Wasser ab, was er bejahte. Er mußte sofort eine große Flasche Wein, der mit Kamille gesotten war, trinken, morgens und abends je ein Glas voll. Es ging eine unglaubliche Menge Urin ab, zuerst trüb, dann immer klarer; nach acht Tagen war er geheilt.>

ANWENDUNGSARTEN (Kamille)

Teebereitung:	1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.
Badezusatz:	Für Wannenbäder nimmt man zwei Doppelhände, für Gesichtsbäder und Kopfwaschungen je eine Handvoll Kamillenblüten, brüht ab und läßt ziehen.
Umschläge:	1/0 Liter kochende Milch wird über einen gehäuften Eßlöffel Kamille gegossen, kurz ziehen lassen, abseihen und damit warme Umschläge machen.
Kamillendämpfe:	Einen gehäuften Eßlöffel Kamille brüht man mit einem Liter kochendem Wasser ab. Unter einem Handtuch atmet man die Dämpfe ein.
Kräuterkissen:	Ein Leinensäckchen wird mit getrockneten Kamillenblüten gefüllt und zugeheftet. In einer trockenen Pfanne gut erwärmen und auflegen.
Kamillenöl:	Ein Fläschchen wird locker bis zum Hals mit in der Sonne gepflückten, frischen Kamillenblüten gefüllt und mit kaltgepreßtem Olivenöl übergossen. Das Öl muß die Blüten bedecken. Die Flasche läßt man gut verschlossen 14 Tage in der Sonne stehen. Im Kühlschrank aufbewahren!
Kamillensalbe:	250 g Schweinefett erhitzt man wie zum Ausbacken, gibt eine gehäufte Doppelhand frischer Kamillenblüten hinein; es schäumt auf, man rührt um, deckt zu und stellt das Ganze über Nacht in einen kühlen Raum. Am nächsten Tag nochmals leicht anwärmen und durch ein Leinentüchlein pressen. Erfahrungsgemäß geht man am besten so vor: man legt ein Leinentüchlein in ein Sieb, hängt dieses über ein Schnabelgefäß und preßt aus. Die Salbenmasse wird dann gleichmäßig verrührt und in saubere Gläser oder Tiegel gegossen.

KÄSEPAPPEL - MALVE (Malva vulgaris)

Die Käsepappel wird im Volksmund auch Gänsepappel, Kaskraut, Hasenpappel und Schafkas genannt. Die kleinblättrige Käsepappel wächst an Zäunen, Wegrändern, an alten Mauern und Schutthalden, aber nur in unmittelbarer Nähe eines besiedelten Bodens. Sollte man sie einmal fern von einer Siedlung finden, so ist es gewiß, daß einst ein Gehöft oder ein Haus dort stand.

Die großblättrige Käsepappel - Roßpappel (Malva grandifolia) und andere Abarten sind zumeist in Blumen- und Gemüsegärten zu finden. Beide enthalten in den Blättern, Blüten und Stengeln Schleim- und Gerbstoffe. Die kleinblättrige Käsepappel ist leicht kriechend, ;am Ansatz beim Wurzelstock etwas holzig. Sie hat langgestielte, rundlich gezackte Blätter und kleine, violette bis.blaßrosa Blüten. Ihre rundliche Frucht sieht wie ein kleines Käselaibchen aus, deshalb der Name Käsepappel. Es wird wohl nur wenige am Land aufgewachsene Kinder geben, die die Käselaibchen nicht gegessen oder damit nicht gespielt haben. Man sammelt Blüten, Blätter und Stengel von Juni,bis September. Da beim Trocknen Schleimstoffe verloren gehen, sollte man die Käsepappel so frisch wie möglich verwenden. Aber auch die getrocknete Pflanze hat noch immer gute Heilkräfte.

Vor allem bewährt sich die Käsepappel als Tee bei Entzündungen von Schleimhäuten im Innern des Körpers, bei Gastritis, bei Schleimhautentzündungen der Blase, des Magen-Darmkanals und der Mundhöhle, sowie bei Geschwüren im Magen und Darm. Hier kann man die Blätter zusammen mit Gerste zu einer Suppe bereiten. Man läßt aber die Gerste zuerst kochen und fügt dann, wenn sie ausgekühlt ist, die Malvenblätter dazu.

Auch bei Lungenverschleimung, Bronchlalkatarrh, Husten und starker Heiserkeit kann sie besonders empfohlen werden, aber auch bei Kehlkopf- und Mandelentzündung und trockenem Mund. Um die

Schleimstoffe nicht zu vernichten, setzt man sie im sogenannten Kaltansatz über Nacht an. Als Tagesration nimmt man zwei bis drei Tassen leicht angewärmt und schluckweise. Sogar bei überaus hartnäckigem und oft als unheilbar hingestelltem Lungenemphysem, das mitunter schwerste Atemnot hervorruft, hilft Käsepappel ausheilend. Man trinkt mindestens drei Tassen am Tag, wie oben erwähnt, und gibt über Nacht die abgeseihten und gut erwärmten Blätter und Blüten als Umschläge über Bronchien und Lunge.

Ganz ausgezeichnet bewähren sich Augenbäder und Augenauflagen von lauwarmem Käsepappeltee bei dem seltenen Auftreten von Eintrocknen der Tränenflüssigkeit, welche dem Kranken eine gewisse Hilflosigkeit bringt.

Bei juckenden und brennenden Gesichtsallergien sind Waschungen mit lauwarmer Käsepappel wohltuend. Äußerlich verwendet man die Käsepappel bei Wunden, Geschwüren, geschwollenen Füßen oder Händen, die von Bruchstellen herrühren oder von Venenentzündungen stammen. In diesen Fällen nimmt man Fuß- oder Handbäder (siehe »Anwendungsarten>).

Ich habe mit diesen Bädern die besten Erfahrungen gemacht. Gerade bei gebrochenen Fußknochen, wo der Fuß immer wieder überlastet wird und anschwillt, sind Käsepappelbäder sehr zu empfehlen.

In unserer Nachbarschaft wohnte eine Frau, die sich vor einigen Jahren den Fußknöchel gebrochen hatte. Es gab dauernd Schwierigkeiten mit dem Fuß und eines Tages mußte die Frau wieder in das Krankenhaus. Ich traf sie nach der Entlassung schwer hinkend, den Fuß angeschwollen bis übers Knie. Obwohl sie einen Stock benützte, kam sie nur im Schneckentempo vorwärts. Nun holten wir gemeinsam frische Käsepappel. Am nächsten Tag begann die Frau mit den Fußbädern. Ich übertreibe nicht, wenn ich erzähle, daß sie nach einer Woche keinen Stock mehr brauchte und der Fuß wieder normal aussah. Ebenso erging es einer anderen Frau mit einem gebrochenen rechten Handgelenk, das ihr immer und immer wieder Schwierigkeiten bereitete. Welche Hausfrau und Mutter kann schon ihre rechte Hand schonen? Jede Nacht tobte die Hand und lange Zeit hindurch gab es täglich Anschwellungen. Als ich ihr einmal begegnete, riet ich ihr zu Käsepappel. Auch in diesem Fall trat sehr schnell Besserung ein.

Einen geschwollenen offenen Fuß muß man, auch wenn man alt ist, wirklich nicht behalten. Auch hier helfen Käsepappelbäder im Verein mit frischen Spitzwegerichblättern. Letztere legt man gut gewaschen in feuchtem Zustand auf die offene Wunde. Die Wunde schließt sich über Nacht und bricht nicht mehr auf, auch wenn die Wunde zehn oder fünfzehn Jahre oder noch viel älter wäre. Sollten Sie unter einer solchen offenen Wunde leiden, dann befolgen Sie meinen Rat mit den frischen Spitzwegerichblättern. Sie werden staunen, wie schnell sich die Wunde schließt. Und beim Lesen dieser Zeilen nicht mehr denken: »Da übertreibt Frau Treben einmal gründlich!> Ich kann dies alles nur behaupten, weil ich diese Erfahrungen in letzter Zeit sammeln konnte.

Nun will ich eine Geschichte erzählen, die sehr wunderbar klingt, jedoch der Wahrheit entspricht. Es ist wirklich erstaunlich, was dieses kleine, am Boden kriechende Heilkraut alles zu Wege bringt. Ich saß eines Tages im Theaterkasino in Linz allein beim Mittagessen an einem Tisch. Eine Dame setzte sich zu mir, von der ich im Laufe eines Gesprächs erfuhr, daß sie sich schwerste Sorgen um ihren Mann mache, der immer wieder von Zeit zu Zeit ins Krankenhaus müsse und nun auch noch seine Stimme eingebüßt habe. Die Ärzte wichen ihren Fragen immer aus, sie fürchte jedoch, daß es Kehlkopfkrebs sei. »Lassen Sie nur den Mut nicht sinken>, meinte ich. »Versuchen Sie es mit den Heilkräutern. Wir haben ja die gute Käsepappel, die bei Kehlkopfentzündungen hilft. Man gurgelt mit ihr öfters am Tage und benützt nebenbei die Teerückstände - mit Gerstenmehl vermischt - über Nacht als warme Breiumschläge.> Das war an einem Donnerstag. Wir hatten uns bei Tisch richtig angefreundet und gaben uns gegenseitig unsere Adressen. In der darauffolgenden Woche, am Mittwoch, bekam ich von meiner Linzer Tischdame einen Anruf: »Ein Schutzengel hat mich zu Ihrem Tisch geführt. Meinem Mann geht es schon besser. Wir haben alles so gemacht, wie Sie es sagten. Ich habe eine Tochter, die als Ärztin in Wien lebt. Ich unterrichtete sie von meinem Vorhaben, daß ich den Vater aus dem Krankenhaus herausnehmen und es mit Heilkräutern versuchen will. Wenn es Dich beruhigt, Mutter, tu es!` meinte sie. Anschließend sprach ich mit unserem Primararzt, der ebenfalls meinte, er wäre prinzipiell nicht gegen Heilkräuter. So habe ich meinen Mann heimgeholt; er gurgelte und ich machte ihm die warmen Halsumschläge. Seit ein paar Tagen hat er sogar seine Stimme wieder erlangt.> Eine Woche später kam ein zweiter Anruf: »Meinem Mann geht es gut, er ist voller Hoffnung, in Kürze den Unterricht wieder aufnehmen zu können. Ich möchte Ihnen nur noch mitteilen, was der behandelnde Primarius sagte, als ich ihm alles erzählte: ‚Dieser Frau gehört ja ein goldener Orden!'>

Unsere brave Käsepappel nimmt also nicht nur Kehlkopfentzündungen, sondern auch bösartige Kehlkopferkrankungen. In solchen Fällen werden zweieinhalb Liter als Tagesration über Nacht angesetzt (pro Viertelliter ein gehäufter Teelöffel Kräuter). Morgens wärmt man leicht an und bewahrt die Ration in einer heiß ausgespülten Thermosflasche auf. Tagsüber trinkt man vier Tassen schluckweise, der Rest wird zum Gurgeln genommen. Bei Trockenheit im Mund, Rachen und Nase, die beim Kranken oftmals starke Nervosität auslöst, wird ebenfalls mehrmals am Tag mit Käsepappeltee gegurgelt und gespült. Bäder und Umschläge mit diesem Tee werden auch bei tränenlosen Augen erfolgreich angewendet.

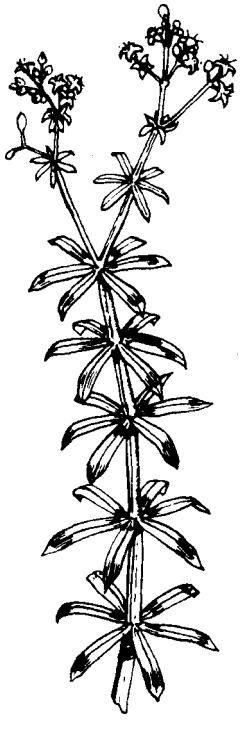
Die Käsepappel, die ihren Standort hauptsächlich bei Bauernhäusern hat, wird in unserer Zeit immer mehr und mehr verdrängt. In dem Bestreben, Nässe und Schmutz fernzuhalten und dem Haus auch äußerlich ein nettes Aussehen zu geben, wird vielfach ein Betonstreifen um das Haus gezogen oder ein Traufenpflaster verlegt. Damit entzieht man aber der Käsepappel ihren angestammten Platz. Auf diese Weise verschwindet diese große Helferin der Menschheit, für die wir Gott nicht genug danken können, immer mehr und mehr.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: Nur im Kaltansatz! 1 gehäufter Teelöffel Kräuter pro ¼ Liter Wasser, über Nacht stehen lassen, morgens leicht anwärmen.

Fuß- und Handbäder: Eine gehäufte Doppelhand Käsepappeln wird über Nacht in einem 5-Liter-Gefäß in kaltem Wasser angesetzt. Am nächsten Tag wärmt man alles so an, wie es Hände und Füße vertragen. Man badet darin 20 Minuten und kann das Bad, wieder angewärmt, noch zweimal verwenden.

Umschläge: Die Rückstände von der Teebereitung werden in etwas Wasser leicht angewärmt, mit Gerstenmehl zu einem Brei vermengt, auf ein Leinentüchlein gestrichen und warm aufgelegt.



LAB KRAUT (Galium)

Es gibt mehrere Arten: Das sogenannte Kletten-Labkraut (Galium aparine), das sich auf Äckern, Wiesen und an Zäunen ausbreitet und daher von den Bauern mit Unkrautvertilgungsmitteln bekämpft wird. Es erreicht eine Höhe von 60 bis 160 cm, hat quirlartige Blattansätze und gestielte grün-weiße Blütendolden. Mit Hilfe des rauhbehaarten Stengels ist diese Pflanze ein »Klimmer« und wird daher auch klimmendes Labkraut genannt.

Das Wahre Labkraut (Galium verum), im Volksmund auch Bettstroh, Liebfrauenstroh, Milchgerinnkraut und Wundstillkraut genannt, kommt häufiger in höheren Lagen vor, steht aufrecht, wird 30 bis 60 cm hoch und trägt goldgelbe Blüten, die stark honigartig durften. Man sammelt das blühende Kraut im Juli.

Das Weiße Labkraut (Galium mollugo) hat gelblich-weiße, zarte Blüten, ähnlich dem Schleierkraut, einen leicht honigartigen, herben Duft und ist sehr häufig auf Böschungen und Wegrändern, in der Blütezeit mehr liegend als stehend, anzutreffen. - Alle genannten Labkrautarten sind in ihrer Heilkraft annähernd, je nach Standort, gleich. Man verwendet sie auch in der gleichen Art und Weise.

Die in Mengen wachsende Heilpflanze ist leider immer mehr in Vergessenheit geraten. Aber gerade ihr sollte man in einer Zeit, in der Krebsleiden immer häufiger um sich greifen, erhöhte Aufmerksamkeit schenken. Auch hier muß ich betonen, daß die Heilkraft frischer Pflanzen wesentlich höher ist und bei schweren Erkrankungen die Anwendung unbedingt im frischen Zustand erfolgen soll. Auch im Winter kann man frische Triebe des Weißen Labkrauts auf schneefreien Stellen unter trockenem Gras finden.

Der Labkrauttee reinigt Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz von Krankheitsstoffen. Wer an Störungen des Lymphdrüsensystems leidet, sollte diesen Tee täglich trinken. Er wirkt auch gegen Bleichsucht, Wassersucht und Seitenstechen. Dieser Tee, äußerlich angewendet, hilft sehr rasch bei

allen Hautkrankheiten, Wunden, Furunkeln und Mitessern. Er strafft bei Anwendung warmer Waschungen außerdem welke Gesichtshaut. Erfolgreich wird auch der frisch ausgepreßte Saft angewendet, wenn man ihn täglich auf die erkrankten Hautstellen streicht und eintrocknen läßt.

Die Volksheilkunde empfiehlt das Labkraut auch bei Epilepsie, Hysterie, Veitstanz, Nervenleiden, Urinverhaltung, Grieß- und Steinbeschwerden. Gegen Kropfleiden hilft der Tee, wenn man tagsüber sehr nachdrücklich damit gurgelt. Eine Frau berichtete mir, sie hätte nicht nur ihren Kropf, sondern auch ihre Schilddrüsenerkrankung verloren.

Ein befreundetes Ehepaar aus Wien/Mödling treffe ich jedes Jahr in einem Kneippkurhaus. Als wir 1979 zusammenkamen, stellte ich fest, daß die Frau einen ziemlich sichtbaren Kropf bekommen hatte. Vor einer Operation hatte sie Angst. Ich riet zu Labkraut. Dieses wird gebrüht und im warmen Zustand täglich so oft wie möglich tief gegurgelt. Im Februar 1980 trafen wir uns wieder im Kneipphaus und siehe, es war kein Kropf mehr vorhanden. Sie erzählte mir überglücklich, ihr Mann hätte ihr öfters frisches Labkraut geholt; vom Anfang an spürte sie, daß der Kropf allmählich kleiner wurde, bis er völlig verschwand.

In letzter Zeit häufen sich Fälle von Stimmbänderlähmungen. Es scheint sich hier wahrscheinlich um eine Viruserkrankung zu handeln. Gurgeln und Spülen mit Labkrauttee schaffen rasch Abhilfe. Nach dem Schweizer Pfarrer Künzie ist er auch ein zuverlässiges Mittel bei schwersten Nierenleiden oder Nierenvereiterungen, selbst wenn alle anderen Mittel versagen. Ganz besonders wirksam, wenn Labkraut zu gleichen Teilen mit Waldgoldrute und Gelber Taubnessel gemischt wird. In diesem Fall zeigt sich die Wirkung sehr rasch. Er spricht von 14 Tagen. Der Tee wird nur gebrüht und vorerst eine halbe Tasse nüchtern 30 Minuten vor dem Frühstück, der Rest tagsüber schluckweise getrunken. Bei schwerer Erkrankung soll man vier Tassen am Tag nehmen.

In alten Zeiten wurde das Labkraut von Frauen mit Gebärmutterbeschwerden sehr geschätzt. Es wurde den Frauen vor ihrer schweren Stunde ins Bett gelegt, um die Geburt zu erleichtern. Dieser Glaube übertrug sich später auf die Jungfrau Maria. Als »Bettstroh unserer lieben Frau> nahm es die Gottesmutter für ihr heiliges Lager. Nach einer anderen Kunde legte sie es als weichen Polster dem Christkind in die Wiege. Eine schlesische Legende weiß zu berichten: Die heilige Jungfrau nahm darum das »Maria Bettstroh«, weil nur dieses vom Esel nicht gefressen wird. Das stimmt auch. Obwohl Labkraut von Kühen gerne gefressen wird, verschmähen es Schweine und Esel.

Pfarrer Künzle erzählt in seinen Schriften von einem etwa 45-jährigen Mann, der ein schweres Nierenleiden hatte, das immer schlimmer wurde. Schließlich mußte eine Niere entfernt werden. Die andere Niere war ebenfalls vereitert und konnte nicht mehr richtig arbeiten. Da begann der Mann mit einer Labkrautkur. Er trank täglich 4 Tassen der oben angeführten Teemischung von Labkraut, Waldgoldrute und Gelber Taubnessel. Er trank öfters einen Schluck, worauf sich sein Leiden völlig verlor. Die gleiche Teemischung wendet man auch bei Nierenschrumpfung und sonstigen schweren Nierenleiden an.

Während der bekannte österreichische Pflanzenbiologe Richard Willfort in seinem Buch »Gesundheit durch Heilkräuter« darauf hinweist, daß Spülen und Trinken von Labkrauttee ein vortreffliches Mittel bei Zungenkrebs ist, ebenso der frische Preßsaft mit Butter vermengt, bei Krebsgeschwüren aller Art und krebsartigen Hautleiden hilft, schreibt Dr. Heinrich Neuthaler in »Das Kräuterbuch> folgendes über Labkraut: »Das weißblühende Labkraut wird in manchen Gegenden auch heute noch gegen Krebs empfohlen, ein Unfug, dem man nicht scharf genug entgegentreten kann.>

Dazu möchte ich Ihnen, meine geschätzten Leser, eigene Erfahrungen mit dem Labkraut zur Beurteilung vorlegen. Vor etwa zehn Jahren erfuhr ich von der Erkrankung eines Linzer Zahnarztes an Zungenkrebs. Nach der Operation magerte er stark ab und sollte zur Bestrahlung nach Wien. Ich riet zum Gurgeln mit Labkrauttee. Eine Woche später erfuhr ich bereits, daß die Bestrahlungen in Wien nicht mehr notwendig wären und daß sich der Kranke immer mehr und mehr erhole. In kurzer Zeit war er gesund.

Etwas später erfuhr ich von einer 28-jährigen Frau, die ebenfalls an Zungenkrebs erkrankt war. Man riet ihr, einen Kärntner Arzt zu konsultieren. Dieser versprach ihr, sie innerhalb von fünf Jahren vollkommen auszuheilen und gab ihr einen Kräutertee, den sie mir gelegentlich einmal zeigte. Ich erkannte ihn als Labkrauttee. Um ihr die hohen Kosten für die Fahrt nach Kärnten und andere Spesen zu ersparen, zeigte ich ihr das Labkraut in der Natur, damit sie es nun selber sammeln konnte. Sie wurde von dieser bösen Krankheit geheilt.

Noch ein anderes Beispiel: Es war Ende März, als mir eine junge Frau aus Wien erzählte, ihre Mutter, 63 Jahre alt, sei schwer krank und stünde vor einer zweiten Operation, die am 19. April erfolgen sollte.

Der Kranken wäre nämlich vor einem halben Jahr am Kehlkopf plötzlich ein krebsartiger Tumor gewachsen. Der Arzt hätte ihr damals die Wahrheit verschwiegen und ihre Krankheit als Kropfbildung hingestellt, worauf es zur ersten Operation gekommen sei. Sechs Monate sei alles gut gegangen. Nun aber wären im linken Arm rasende Schmerzen aufgetreten, die Tag und Nacht anhielten. Die Hand wäre geschwollen, Hand und Arm gefühllos, sodaß sie nicht einmal ein Blatt Papier halten könne. Um ihr die Schmerzen zu erleichtern habe ihr nun der Primar, der die erste Operation durchgeführt hatte, eine zweite Operation vorgeschlagen, die, wie gesagt, am 19. April erfolgen sollte und bei der er ihr einen Nerv zwischen Hals und Schlüsselbein durchtrennen wollte, um sie wenigstens von den ärgsten Schmerzen zu befreien. Eine andere Hilfe, wie er meinte, gäbe es medizinisch nicht. Ich riet der Frau aber trotzdem, Labkrauttee zu trinken und mit diesem auch zu gurgeln. Außerdem empfahl ich einen krebshemmenden Mischtee von 300 g Ringelblume, 100 g Schafgarbe und 100 g Brennessel (eineinhalb Liter pro Tag, alle 20 Minuten einen Schluck) und eine Einreibung mit Labkrautsalbe. Sie können sich meine freudige Überraschung vorstellen, als ich erfuhr, daß die Schmerzen bereits nach vier Tagen aufgehört hatten. Bis zum 19. April hatte die Frau wieder Gefühl in Hand und Arm und konnte beide bewegen. Der Primar war merklich erstaunt, als die Tochter ihn bat, die zweite,Operation nicht mehr durchzuführen. Er war sichtlich beeindruckt, als sie ihm von der Kräuterbehandlung wahrheitsgetreu berichtete. Er sagte: »Ihre Mutter soll so weitertun!« Nach einiger Zeit erfuhr ich, daß es der Frau, wie man mir wörtlich sagte, »blendend« gehe und daß sie auch schon den Haushalt ihrer sechsköpfigen Familie versehe.

Bei Behandlung krebsartiger Geschwüre sind ebenfalls Heilungen möglich. In letzter Zeit häufen sich bösartige Hauterkrankungen, die sich als dunkle, scharf abgegrenzte, aufgerauhte Flecken zeigen. Vermutlich handelt es sich dabei um eine infektiöse Erkrankung. In diesem Falle bringt die Behandlung mit Labkraut-Frischsaft und Ringelblumensalbe Erfolg. Blutreinigender Tee aus Ringelblume, Brennnessel und Schafgarbe ist unbedingt mitanzuwenden.

Eine Frau aus Oberösterreich hatte am Gaumenboden einen Knoten und furchtbare Schmerzen im ganzen Mundbereich. Durch Spülen mit Labkrauttee verloren sich nach vier Tagen der Knoten und damit auch alle Schmerzen.

Die Behauptung, die Anwendung von Labkraut bei solchen Krankheiten sei Unfug, kann also nicht aufrecht erhalten werden. Sicherlich sind es die Kräuter nicht allein, die Hilfe bringen; es ist auch die Allmacht Gottes, die da mitwirkt. Letztlich liegt alles in Gottes Händen!

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Labkraut auf 1/4 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen.

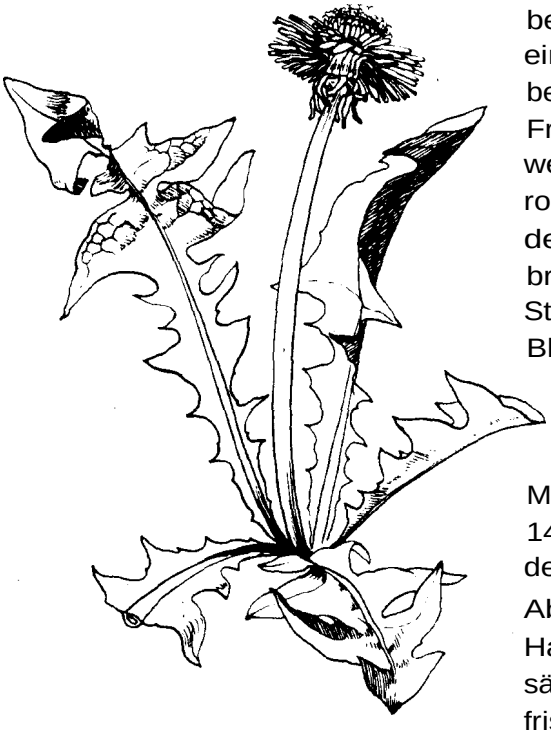
Frischsaft: Frisches Labkraut wird gewaschen und noch in feuchtem Zustand mit der Saftzentrifuge entsaftet.

Salbenbereitung: Der Frischsaft wird mit zimmerwarmer Butter zu einer Salbe verrührt und im Kühlschrank aufbewahrt.

LÖWENZAHN (Taraxacum officinale)

Im Volksmund wird der Löwenzahn auch Butterblume, Kettenkraut, Laternenblume, Mönchsblume, Milchstock, Schmalzbleami und Wiesenlattich genannt. Die Pflanze, die auf Rasenflächen als lästiges Unkraut angesehen wird, stellt für die leidende Menschheit ein überaus wertvolles Heilkraut dar. Es blüht im April, Mai auf allen Rainen, Wiesen und Grasflächen. Ein gelber Blütenteppich, der uns jedes Jahr immer wieder hell begeistert. Sehr nasse Plätze meidet die Pflanze. Zwei hervorstechende Eigenschaften zeichnen sie aus: Sie hilft bei Gallenleiden und Lebererkrankungen.

Man sammelt die Blätter vor der Blüte, die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst, die Stengel während der Blütezeit. Die ganze Pflanze ist heilkräftig. Ich selbst habe es mir zur Gewohnheit gemacht, gleich im Frühjahr die ganze Pflanze als Salat auf den Tisch zu bringen oder zum Abendbrot einen Salat, vermengt mit Kartoffeln und halbhart gekochten Eiern garniert, zu richten. Als ich in Jugoslawien auf Kur war,



bekamen die Kurgäste täglich neben anderen frischen Salaten ein Schüsselchen Löwenzahnsalat auf den Tisch. Der Arzt, ein berühmter Leberspezialist, erzählte mir auf meine diesbezügliche Frage, daß der Löwenzahn die Leber bestens beeinfluße. Heute weiß ich, daß frische Blütenstengel, täglich fünf bis sechs Stück roh genossen, bei chronischer Leberentzündung (heftig stechender Schmerz bis unter das rechte Schulterblatt) rasch Hilfe bringen. Sie helfen auch bei Zucker. Zuckerkranke sollten diese Stengel, täglich bis zehn Stück, essen, solange der Löwenzahn in Blüte steht. Die Stengel samt Blüten werden gewaschen, dann erst die Blütenköpfe entfernt und langsam gekaut. Der Stengel schmeckt anfangs etwas bitter, ist resch und saftig und ißt sich wie ein Endivienblatt. Ständig kränkelnde Menschen, die sich abgeschlagen und müde fühlen, sollten eine 14-tägige Kur mit frischen Löwenzahnstengeln machen. Sie werden über die vorzügliche Wirkung erstaunt sein.

Aber auch bei anderen Beschwerden helfen sie. Sie nehmen Hautjucken, Flechten und Ausschläge, verbessern die Magensäfte und reinigen den Magen von allerlei verhockten Stoffen. Die frischen Stengel können schmerzlos Gallensteine lösen, sie regen Leber- und Gallentätigkeit an. - Neben Mineralsalzen birgt der Löwenzahn wichtige Heil- und Aufbaustoffe, die zur Behebung von Stoffwechselerkrankungen sehr wichtig sind. Durch seine blutreinigende Wirkung hilft er auch bei Gicht und Rheuma; Drüsenschwellungen gehen zurück, wenn man die Kur mit den frischen Stengeln drei bis vier Wochen durchhält. Bei Gelbsucht und Milzleiden wird der Löwenzahn ebenfalls erfolgreich angewendet.

Löwenzahnwurzeln, roh genossen, aber auch getrocknet zum Teeaufguß genommen, wirken blutreinigend, verdauungsfördernd, schweiß- und harntreibend, sowie belebend. Sie machen das Blut dünnflüssig und gelten als hervorragendes Mittel gegen Dickblütigkeit.

Alte Kräuterbücher erzählen, daß Frauen den aus Kraut und Wurzeln gebrühten Aufguß als Schönheitsmittel verwendeten. Sie pflegten Augen und Gesicht damit zu waschen und »verhofften dadurch ein lauter Angesicht zu erlangen>. Die Pflanze gehört zu jenen Kräutern, die keine Winterruhe halten und Blätter auch in kalter Jahreszeit treiben.

Jedes Jahr im Frühjahr mache ich mir aus Löwenzahnblüten einen Sirup, der ganz vorzüglich schmeckt und gleichzeitig der Gesundheit zugute kommt. Mein weihnachtlicher Lebkuchen wird nur aus Löwenzahnsirup bereitet.

Meine Mutter begegnete einmal einer Frau, die in ihrer gerafften Schürze Löwenzahnblüten trug. Auf die Frage, was sie denn damit anfinge, erfuhren wir das Rezept zur Herstellung des köstlichen Löwenzahnsirups, das ich hier zur Nachahmung weitergebe:

Zwei gehäufte Doppelhände voll Löwenzahnblüten werden in einem Liter kalten Wasser zugestellt und langsam zum Sieden gebracht. Man läßt aufwallen, zieht den Topf von der Platte und läßt das Ganze über Nacht stehen. Am nächsten Tag leert man alles in ein Sieb, läßt abtropfen und preßt die Blüten mit beiden Händen gut aus. In den Saft wird nun 1 kg Rohzucker eingerührt und eine halbe, in Scheiben geschnittene Zitrone (falls gespritzt - ohne Schale) dazugegeben. Mehr Zitrone macht säuerlich. Der Topf wird ohne Deckel auf die Herdplatte gestellt. Um alle Vitamine zu erhalten, wird nur Stufe 1 eingeschaltet. So verdunstet die Flüssigkeit ohne zu kochen. Man läßt die Masse ein- bis zweimal erkalten, um die richtige Substanz des Sirups feststellen zu können. Er darf nicht zu dick werden, da er nach längerer Aufbewahrung kristallisieren würde, aber auch nicht zu dünn; er würde nach einiger Zeit zu säuern beginnen. Es muß ein richtiger, dickflüssiger Sirup werden, der auf die Frühstückssemmel oder auf das Butterbrot gestrichen, ganz herrlich schmeckt.

Einmal arbeitete ein Tischler bei uns, dem ich zum Abendbrot eine kalte Platte gerichtet hatte, während sich die Familie an Butterbroten mit köstlichem, frisch zubereiteten Löwenzahnhonig delektierte. Unser Tischler bekam ebenfalls Appetit darauf. Als Bienenzüchter glaubte er nicht, daß ich den »Honig> selbst zubereitet hätte. Er war begeistert und meinte, der Sirup wäre von einem echten Honig kaum zu unterscheiden. Dazu möchte ich noch bemerken, daß Nierenkranke die Säure des echten Honigs nicht gut vertragen, während der Löwenzahnsirup für sie bekömmlicher ist.

Diese wertvolle Heilpflanze nimmt in der Volksheilkunde einen bedeutenden Platz ein. Leider wird sie vom weitaus größten Teil der Bevölkerung verkannt und als lästiges Unkraut hingestellt. In einer Fronleichnamsprozession fiel mir ein junger Bursche als Fahnenträger auf, dessen Gesicht von Akne entstellt war. Ich machte seine Mutter auf die blutreinigende Wirkung der Brennessel und des Löwenzahns aufmerksam. Die Mutter kannte nicht einmal den Löwenzahn, obwohl sie beileibe keine Großstädterin, sondern Bewohnerin unseres kleinen Städtchens war. Als ich ihr die Pflanze erklärte, meinte sie empört, sie könne ihrem Sohne doch nicht solche Unkräuter vorsetzen.

ANWENDUNGSARTEN

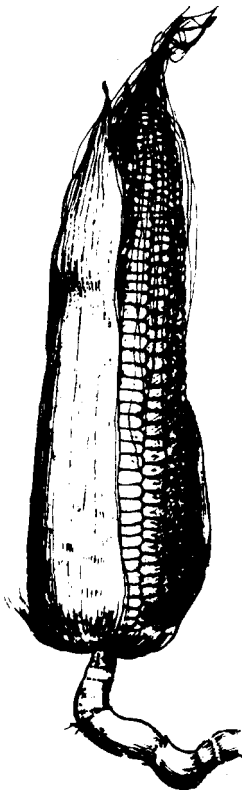
Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Wurzeln werden über Nacht in 1/4 Liter Wasser kalt angesetzt, am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzt und abgeseiht. Diese Menge wird eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach dem Frühstück, schluckweise verteilt, getrunken.

Salat: Aus frischen, rohen Wurzeln und Blättern (siehe betreffende Textstelle).

Stengel: Täglich 5 bis 10 rohe, gewaschene Blütenstengel gut kauen und essen.

Sirupbereitung: Siehe betreffende Textstelle!

MAIS (Zea M ays)



In jüngster Zeit hat sich der Anbau von Mais, auch Kukuruz genannt, sehr verbreitet. Zur Blütezeit hängen aus den Blattscheiden die fadenförmigen Maisgriffel heraus. Sie werden auch Maisbart oder Maishaare genannt. Sie sind der heilkräftige Teil der Pflanze. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis August. Der Maisbart oder die Maishaare werden vor der Bestäubung abgeschnitten und rasch im Schatten getrocknet.

Benötigen Sie ein bewährtes, harntrelbendes Mittel, dann trinken Sie diesen Maisbarttee, der nebenbei auch ein wirksames, unschädliches Abmagerungs- und Entfettungsmittel ist (aktuell für die vielen Übergewichtigen in unserer Wohlstandsgesellschaft). Sollte der Maisbart nicht vollkommen getrocknet länger lagern, verliert er seine harntreibende Eigenschaft und wirkt dann abführend.

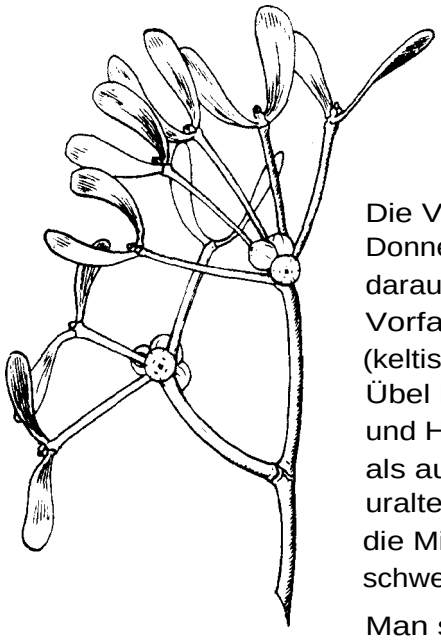
Bei Erkrankung der Harnorgane mit Steinbildung, bei Herzwassersucht und Ödemen ist der Maisbarttee ebenso wirksam wie bei Nierenentzündung, Blasenkatarrh, Gicht und Rheuma. Er kann auch gegen Bettnässen der Kinder und auch der alten Leute, sowie bei Nierenkoliken erfolgreich angewendet werden. Bei all diesen Erkrankungen nimmt man alle zwei bis drei Stunden einen Eßlöffel voll von diesem Tee.

ANWENDUNGSART

Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Maisbart wird mit 1/4 Liter heißem Wasser gebrüht. Kurz ziehen lassen, nicht süßen.

MISTEL (Viscum album)

Wer kennt sie nicht, die mit Hilfe von Saugwurzeln zerstreut auf Laubbäumen, Tannen und Kiefern schmarotzt und die als großartige Heilpflanze aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken ist? Sie wächst kugelförmig auf ihrer Wirtspflanze. Die immergrünen Blätter sind lederartig und gelblich-grün. Die Beere ist weißlich, etwas glasig, innen schleimig und klebrig. Die Vögel verbreiten den klebrigen



Samen in der Weise, daß sie ihn mit dem Schnabel am Ast abwetzen, oder aber ihn unverdaut mit dem Kot ausscheiden. Nur so ist ihre Fortpflanzung gegeben, da es sich nämlich zeigt, daß der Samen weder in Wasser noch in Erde gelegt, zur Keimung kommt.

Die Volksnamen, die man in alten Kräuterbüchern findet, wie Albranken, Donnerbesen, Drudenfuß, Heiligkreuzholz, Hexenbesen, Hexenchrut, lassen darauf schließen, daß die Mistel eine uralte Heil- und Zauberpflanze unserer Vorfahren war. Sie ist eine geheimnisumwitterte Pflanze. Den Druiden (keltische Priester) galt sie als heilige Pflanze, als ein Allheilmittel, das jedes Übel beseitigen konnte. Die Priester schnitten sie mit goldenen Messern und Hippen unter feierlicher Zeremonie ab. Alte Kräuterärzte wendeten sie als ausgezeichnetes und sicher wirkendes Mittel bei Epilepsie an. Diese uralte Heilwirkung erkennt auch der Kneipp-Arzt Dr. Bohn an. Er empfiehlt die Mistel in unserer Zeit bei chronischen Krämpfen und hysterischen Beschwerden.

Man sammelt die Blätter und kleinen Stengel, die zum Trocknen kleingeschnitten werden, nur von Anfang Oktober bis Mitte Dezember und in den Monaten März und April. In den übrigen Monaten ist die Mistel ohne Heilkraft. Als die Pflanzen mit größter Heilwirkung gelten jene von Eichen und Pappeln; aber auch die von Tannen, Föhren und Obstbäumen sind heilkräftig. Noch ein Hinweis zum Sammeln: In den Monaten März und April haben die Misteln kaum Beeren. Die Vögel haben sie im Winter weggepickt. Daher hat man weniger Arbeit beim Schneiden der Blätter und Stengel, weil das Abklauben der klebrigen Beeren, die in den Monaten Oktober bis Dezember noch auf den Misteln sind, wegfällt.

Man hat des öfteren die Frage an mich gerichtet, warum ich die Mistel gar so rühme, da sie doch giftig wäre. Die Mistel, also Blätter und Stengel, sind keineswegs giftig, aber ihre Beeren, innerlich genommen, sind es. Wenn man sie mit Schweinefett zu einer Salbe verrührt (siehe »Anwendungsarten>) und äußerlich bei Erfrierungen anwendet, helfen sie erfolgreich.

Eine Frau hatte seit Jahren eine gefrorene Nase. Im Winter getraute sie sich mit ihrer blauroten Nase kaum mehr aus dem Hause. Von Jahr zu Jahr wurden die Beschwerden ärger. Ich gab ihr den Rat, den frischen Mistelbeerenbrei über Nacht aufzulegen. Wenn es auch wenig glaubhaft klingt, muß ich doch bestätigen, daß in wenigen Tagen die Nase geheilt war.

Da die Mistel den gesamten Drüsenhaushalt bestens beeinflußt, ist sie ein vorzügliches, stoffwechselförderndes Mittel. Gleichzeitig ist ihr Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse so gut, daß die Zuckerkrankheit bei fortgesetzter Teekur ihre Entstehungsursache verliert. Gerade Leute, die an chronischer Stoffwechselerkrankung leiden, sollten einmal versuchen, regelmäßig mindestens ein halbes Jahr hindurch Misteltee zu trinken. Wenn sich der Hormonhaushalt nicht in Ordnung befindet, wirkt die Mistel ganz ausgezeichnet. In diesem Fall sollten mindestens zwei Tassen täglich, jeweils morgens und abends, getrunken werden.

Gegen Arterienverkalkung ist die Mistel ein ganz vorzügliches Mittel, hochgeschätzt und empfohlen bei Schlaganfall, der kaum eintritt, wenn man vorher regelmäßig Misteltee getrunken hat. Sollte es schon zu einem Schlaganfall gekommen sein, trinkt man sechs Wochen lang täglich drei Tassen, drei Wochen zwei Tassen und zwei Wochen eine Tasse Misteltee und zwar die erste Tasse vor und nach dem Frühstück, die zweite Tasse vor und nach dem Mittagessen und die dritte Tasse vor und nach dem Nachtmahl, immer jeweils zur Hälfte.

Als blutstillendes Mittel findet der Misteltee ebenfalls Verwendung. Kalt in die Nase aufgezogen, wirkt er stillend bei Nasenbluten, als Tee genossen bei Lungenblutungen und bei Darmblutungen im Verlauf von Typhus oder Ruhr.

Die Mistel kann man als bestes Herz- und Kreislaufmittel bezeichnen. Bei schweren Kreislaufstörungen kann man nicht oft genug auf die Mistel verweisen. Da die Mistel Wirkstoffe hat, die den gesamten Körperhaushalt normalisieren, geschieht das Unvorstellbare, daß sie den hohen Blutdruck senkt und den niedrigen Blutdruck hebt. Damit wird das unruhige Herz beruhigt und die Herztätigkeit gekräftigt. Alle mit anormalem Blutdruck zusammenhängenden Begleiterscheinungen wie Blutandrang zum Kopf,

Schwindelgefühle, Ohrensausen und Sehstörungen werden genommen. Die Mistel wirkt gleichzeitig allen Herzschäden entgegen, sodaß man mit Recht behaupten kann, sie ist bei jeder Herz- und Kreislaufstörung ein unentbehrlicher Helfer. Unsere heutige, raschlebige Zeit, die an alle Menschen die größten Anforderungen stellt und sie in einen vehementen Zeitdruck preßt, braucht fürwahr solche Helfer.

Aus vielen Zuschriften, die mich bisher erreichten, geht hervor, daß Menschen mit hohem Blutdruck, starken Kreislaufstörungen, Mattigkeit, Herzstörungen, also auch Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Unlust zurArbeit dank der Mistel diese Beschwerden in kurzerZeit verloren haben. Sie fühlten sich wohl und hätten wieder Freude an ihrer Arbeit. Täglich drei Tassen Misteltee im sogenannten kalten Ansatz hergestellt und tagsüber schluckweise getrunken, werden auch Ihr Herz und Ihren Kreislauf normalisieren und damit erhöhten Arbeitseinsatz gewährleisten. Überhaupt sollte man wenigstens einmal im Jahr eine sechswöchige Misteltee-Kur durchführen: Man trinkt drei Wochen lang täglich drei Tassen, zwei Wochen täglich zwei Tassen und eine Woche täglich eine Tasse. Kreislauf und Blutdruck haben sich in diesen sechs Wochen erholt. Um den guten Zustand konstant zu halten, wäre es angezeigt, ein Jahr lang weiterhin morgens eine Tasse Misteltee zu trinken.

Ein Herr aus der Mainzer Gegend litt seit Jahren an niederem Blutdruck, an manchen Tagen so arg, daß er seiner Arbeit als Müller kaum nachkommen konnte. Er hatte nicht nur in Deutschland, sondern auch in der Schweiz namhafte Ärzte aufgesucht, jedoch ohne Erfolg. Meinem Hinweis, daß die Mistel noch bei jeder Blutdrucksache, ob niedrig oder hoch, geholfen hätte, stand er skeptisch gegenüber. Es war gerade April und die Mistel, noch heilkräftig, konnte von den Bäumen geholt werden. Einige Monate später bei einem Vortrag, den ich in einer oberösterreichischen Kleinstadt hielt, saß unser Müller aus der schönen Mainzer Gegend in der ersten Reihe und berichtete allen Zuhörern, sein einst so niedriger Blutdruck hätte sich durch die Mistel vollkommen normalisiert.

Auch Frauen sollten zu Misteltee greifen. Der normalisierte Blutkreislauf bringt Gebärmutter- und Menstruationsstörungen zum Stillstand, vor allem starke, monatliche Blutungen, ebenso Nachblutungen im Wochenbett. Bei Beschwerden der Wechseljahre mit Herzklopfen und -jagen, Wallungen, Angstgefühlen und Atemnot sollte er einige Jahre hindurch getrunken werden. Die Beschwerden verlieren sich vollkommen und man hat einfach nicht mehr das Gefühl in den Wechseljahren zu sein. Der frische Mistelsaft kann die Unfruchtbarkeit der Frau beheben. Die Mistel muß gut gewaschen und noch im feuchten Zustand mit der Saftzentrifuge entsaftet werden. Man nimmt davon je 25 Tropfen in etwas Wasser nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Misteltropfen erhält man jedoch auch in der Apotheke.

Vor einiger Zeit ging eine Meldung aus London durch die Presse, daß drei unabhängig voneinander arbeitende Forschergruppen zu dem Schluß gelangten, daß sich in einem hohen Prozentsatz bei Frauen über 50 Jahren Brustkrebs einstellt, wenn sie zur Behandlung von zu hohem Blutdruck über einen längeren Zeitraum hinweg blutdrucksenkende Medikamente eingenommen haben. Warum dieses Risiko eingehen, da wir doch unsere hervorragende Mistel haben?

In neuester Zeit wird die Mistel als krebsverhütend und krebsentgegenwirkend medizinisch angewendet. Immer wieder zeigen die Erfahrungen, wie Heilkräuter reinigend und krankheitsabstoßend wirken. - Greifen Sie zu diesen Helfern, damit sich Ihre Gesundheit festigt und allzeit erhalten bleibt.

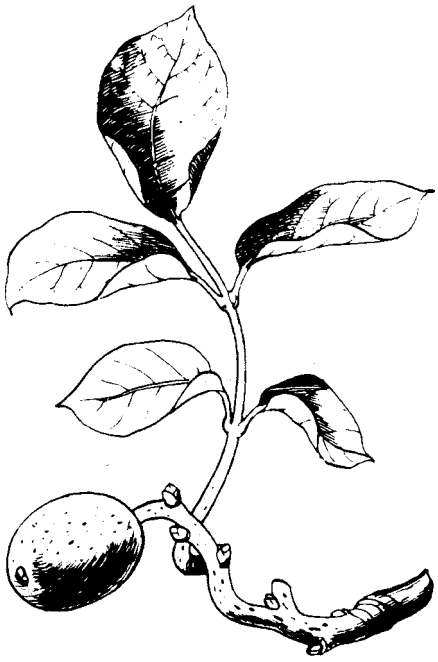
ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: Der Misteltee wird nur im kalten Ansatz hergestellt. Ein gehäufter Teelöffel Mistel wird in 1/4 Liter Wasser über Nacht angesetzt, morgens leicht angewärmt und abgeseiht. Benötigt man pro Tag eine größere Menge, müßte der Tee in einer heiß ausgespülten Thermosflasche aufbewahrt oder aber jeweils im Wasserbad angewärmt werden.

Tinktur: Fertige Misteltropfen sind in den Apotheken erhältlich.

Frischsaft: Frische Blätter und Stengel werden gewaschen und noch in feuchtem Zustand in der Saftzentrifuge entsaftet.

Salbenbereitung: Die frischen, weißen Beeren der Mistel werden mit Schweinefett zu einer Salbe kalt verrührt (bei Erfrierungen äußerlich anzuwenden).



NUSSBAUM (Juglans regia)

Der Walnußbaum, auch Welschnußbaum genannt, blüht im Mal noch ehe sich die Blätter entwickeln. Man sammelt die frischen Blätter im Juni, die grünen Nüsse Mitte Juni, solange sie noch leicht zu durchstechen sind, die grünen Nußschalen kurz vor der Reife, bevor sie braun werden und die reifen Früchte im September.

Der Nußblättertee ist ein gut wirkendes Mittel bei Verdauungsstörungen, also Stuhlverstopfung, Appetitlosigkeit und zur Blutreinigung. Erfolgreich angewendet wird er auch bei Zuckerkrankheit und gegen Gelbsucht.

Ein Nußblätter-Absud als Badezusatz ist sehr wirksam sowohl bei allen skrofulösen und rachitischen Erkrankungen, Knochenfraß und Knochenauftreibungen, also auch bei eiternden Finger- und Zehennägeln. Waschen Sie bei Milchschorf, Kopfgrind und Krätze die betroffenen Stellen mit Absud von grünen Nußblättern, der Erfolg wird sich bald einstellen!

Waschungen bzw. Bäder mit diesem Zusatz helfen bei Akne, eitrigen Ausschlägen, Fußschweiß und Weißfluß. Gegen Mundfäule, Zahnfleisch-, Hals- und Kehlkopferkrankungen werden Spülungen gemacht.

Ein starker Nußblätter-Absud, dem Badewasser zugesetzt, heilt Frostbeulen. Auch bei starkem Haarausfall kann man ihn verwenden, indem man die Kopfhaut fleißig damit massiert. Gegen die neuerdings wiederauftretenden Kopfläuse ist dieser Absud ein ausgezeichnetes Mittel. Frische Blätter vertreiben andere unerwünschte Insekten.

Aus den vor dem Johannistag, also etwa Mitte Juni, gepflückten grünen Nüssen (sie müssen sich leicht durchstechen lassen) bereitet man einen vorzüglichen Nußgeist, der Magen, Leber und Blut reinigt, Magenschwäche und Darmfäulnis beseitigt. Außerdem ist er ein ganz ausgezeichnetes Mittel gegen dickes Blut.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel kleingeschnittene Walnußblätter mit 1/4 Liter eben gekochtem Wasser brühen, kurz ziehen lassen.

Zusatz für Bäder und Waschungen: 100 g Blätter für Vollbäder, für Waschungen ein gehäufter Teelöffel zerkleinerter Blätter auf 1/4 Liter Wasser (siehe Allgemeiner Teil, »Vollbäder«). Für starken Absud nimmt man die doppelte Menge.

Nußgeist: Etwa 20 grüne Nüsse werden geviertelt in eine Flasche mit weitem Hals gefüllt, mit 1 Liter Kornbranntwein übergossen, sodaß er 2 bis 3 Fingerbreit über den Nüssen steht. Die Flasche stellt man gut verschlossen 14 Tage bis 4 Wochen in die Sonne oder Wärme. Nach dieser Zeit abseihen und in Flaschen füllen. Je nach Bedarf einen Kaffeelöffel voll davon nehmen. - Einen wohlschmeckenden Nußlikör erhalten Sie, wenn Sie den grünen Nüssen 2 bis 3 Gewürznelken, ein Stück Zimtrinde, ein kleines Stück Vanilleschote und die gewaschene, ungespritzte Schale einer halben Orange beifügen. 500 g Zucker werden in 1/4 Liter Wasser gekocht und diese Menge ausgekühlt zum abgeseihten Nußgeist gegossen.

ODERMENNIG (Agrimonia eupatoria)

Er führt auch die Namen Steinwurz, Königskraut, Leberklette, Ackermennig, Bruchwurz und Leberklee. Allein der Name »Königskraut> für Odermennig deutet an, mit welch großartiger Heilpflanze wir es zu tun haben. Sie wächst an sonnigen, trockenen Plätzen, an Weg- und Waldrändern, auf Feldrainen

und Böschungen, auf Hügeln und Hängen, in lichten Waldungen und bei Ruinen. Die kleinen, gelben Blüten bilden, ähnlich wie bei der Königskerze, eine lange Traube. Die ganze Pflanze ist weich behaart, die großen Blätter werden bis 10 cm lang und sind gefiedert. Die Pflanze wird bis zu 80 cm hoch und gehört zur selben Familie wie der Frauenmantel. Man sammelt das blühende Kraut während der Blütezeit im Juni bis August. Die Geschichte dieser Heilpflanze reicht wie bei vielen anderen weit zurück. Schon die alten Ägypter kannten sie. Odermennig besitzt große Heilwirkung bei allen Hals-, Mund- und Rachenentzündungen. An ihn sollte man bei Angina, Halskrankheiten, Mundfäule oder Entzündungen der Mundschleimhaut denken. Menschen, die berufsmäßig viel sprechen oder singen, sollten vorbeugend täglich mit Odermennigtee gurgeln.

Die Blätter wirken hervorragend bei Blutarmut und Wunden und werden bei Rheuma, Hexenschuß, Verdauungsbeschwerden, Leberverhärtung, Leberstockungen und Milzerkrankungen erfolgreich angewendet. Man kann täglich bis zwei Tassen Tee trinken.

Jeder sollte sich der Mühe unterziehen, ein- bis zweimal im Jahr von einem Odermennigaufguß ein Kräuterbad zu nehmen (siehe »Anwendungsarten>). Skrofulöse Kinder sollten täglich ein Odermennig-Bad nehmen.

Odermennig gehört wegen seiner zusammenziehenden Wirkung und seinen heilsamen Bestandteilen zu unseren besten Heilkräutern. Dr. Schierbaum sagt: »Dreimal täglich eine Tasse Tee, heilt Herz-, Magen-, Darm- und Lungenerweiterung, ferner Nieren- und Blasenleiden, wenn man das Mittel eine Zeitlang anwendet.> Bei Krampfadern und Unterschenkelgeschwüren kann man die Odermennig-Salbe bestens empfehlen (siehe »Anwendungsarten>), die ähnlich wie die Ringelblumensalbe Verwendung findet. - Bei Leberleiden wird ein Mischtee von 100 g Odermennig, 100 g Labkraut und 100 g Waldmeister angewendet. Man trinkt täglich nüchtern eine Tasse, zwei Tassen tagsüber schluckweise.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen.

Kräuterbad: 200 g Kräuter auf ein Vollbad (siehe Allgemeiner Teil, »Vollbäder>).

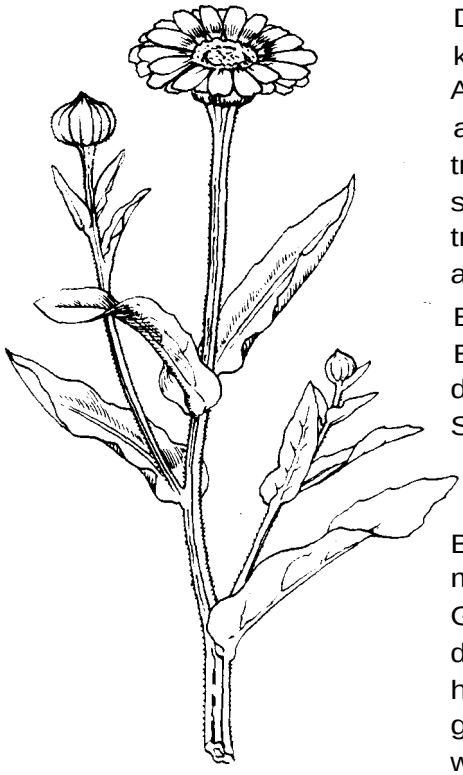
Mischtee gegen Leberleiden: Odermennig, Labkraut u. Waldmeister werden zu gleichen Teilen gemischt. 1 gehäufter Teelöffel voll auf 1/4 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen.

Salbenbereitung: Eine gehäufte Doppelhand kleingeschnittene Blätter, Blüten und Stengel auf 250 g Schweinefett (siehe »Salbenbereitung> im Allgemeinen Teil).

RINGELBLUME (Calendula officinalis)

Die Ringelblume nimmt unter den heimischen Kräutern eine beachtliche Stelle ein. Im Volksmund wird sie auch Magdalensblume, Regen-, Studenten-, Toten- oder Warzenblume genannt. Sie gehört zu den Pflanzen, die bei Krebs und krebsartigen Geschwüren helfend eingreifen. Man findet sie in vielen Gärten auf dem Lande, manchmal verwildert auch auf Schutthalden. Da sie durch ihre Heilkraft im Volk wieder bekannt und begehrt wird, kann man sie nicht nur in Gärten sondern auch auf Feldern antreffen. Die Ringelblume erreicht eine Höhe von 30 bis 60 cm, ihre Blütenköpfe leuchten gelb bis orange-gelb, Stengel und Blätter sind saftig und greifen sich klebrig an. Es gibt verschiedene Abarten; mit gefüllten Blütenköpfen, mit hellen oder dunklen Staubgefäßen. In ihrer Heilkraft sind sie alle gleichwertig. Sind am Morgen nach sieben Uhr die Blütenköpfe geschlossen, kommt am gleichen Tag noch Regen. Sie galt deshalb in früherer Zeiten als Regenanzeiger.

In der Volksheilkunde wird die Pflanze mit Blüten, Stengeln und Blättern gesammelt und verwendet. Man soll sie jedoch bei strahlendem Sonnenschein pflücken, weil da die Heilkräfte die größte Wirkung haben. Man kann sie ja bis in den Spätherbst hinein frisch aus dem Garten holen, soferne sie nicht vom Mehltau befallen ist.



Die Ringelblume ähnelt stark unserer Arnika, ist aber dieser an Heilkraft überlegen. Arnika zum Beispiel darf innerlich nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden, da der Tee bei Herzkranken mehr schaden als nützen kann, Ringelblumentee kann hingegen unbeschadet getrunken werden. Als blutreinigende Pflanze ist sie bei infektiöser Gelbsucht unsere beste Helferin. Ein bis zwei Tassen am Tag davon getrunken, wirken Wunder. Die Ringelblume wirkt reinigend, zirkulationsanregend und fördert die Heilung von Wunden.

Ein Mann geriet mit der Hand in die Kreissäge und hatte auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus große Wundschmerzen. Ich hörte davon und riet zur Ringelblumensalbe. Er war von der Wirkung dieser Salbe begeistert und teilte mir mit, daß die Wundschmerzen, die ihm viele schlaflose Nächte bereitet hatten, schon nach kurzer Zeit weg waren. Seither baut seine Frau im Garten wieder Ringelblumen an.

Bei einem Besuch im Mühlviertel zeigte mir die Frau des Hauses ihre mit Krampfadern bedeckten Beine. Ich holte Ringelblumen aus dem Garten und bereitete die Salbe. Die Rückstände band ich ihr sofort auf die Waden (die Rückstände kann man vier- bis fünfmal verwenden). Sie hat sich dann täglich die Salbe messerrückendick auf ein Leinentuch gestrichen und auf die Waden gebunden. Sie werden erstaunt sein, wenn ich erzähle, daß 4 Wochen später, als sie mich in Grieskirchen besuchte, die Krampfadern verschwunden waren. Beide Beine wiesen wieder eine glatte, schöne Haut auf.

Eine Ordensschwester berichtete mir, sie hätte einer alten Frau, die ihr wegen besonders starker Krampfadern auf der Straße aufgefallen wäre, zur Behandlung mit Ringelblumensalbe geraten. Sie war sehr überrascht, als ihr diese Frau nach einem Monat überglücklich ihre Beine zeigte. Alle Krampfadern waren weg und die Haut wiederglatt.

Auch bei Venenentzündung, nicht heilenden Krampfaderngeschwüren, Fisteln, Frostbeulen und Brandwunden hilft die Salbe sehr rasch. Man verwendet die Salbe und auch die Rückstände von der Salbenbereitung bei Brustgeschwüren, selbst wenn sie bösartigen Charakter haben (Brustkrebs).

Einer Bekannten mußte ganz plötzlich die Brust entfernt werden. Während sie noch im Spital lag und wir alle um sie bangten, bereitete ich für sie Ringelblumensalbe. Mit dieser Salbe bestrich sie sich später die riesige Operationswunde, worauf sich die gewaltige Spannung der Wunde sehr schnell verlor. Ihre Operationsnarben wiesen bei der Nachuntersuchung im Gegensatz zu den Narben anderer Patientinnen eine so schöne Heilung auf, daß sie nur einen Teil der vorgesehenen Bestrahlungen brauchte.

Die Ringelblumensalbe ist auch eine hervorragende Helferin bei Fußpilzbefall. Viele Zuschriften bestätigen es mir und zwar in Fällen, wo vorher alle anderen angewendeten Mitteln versagt haben. Auch Ringelblumenabsud von frischen Kräutern kann bei dieser Erkrankung mit Erfolg angewendet werden. Sollte eine Pilzerkrankung die Scheidengegend erfaßt haben, müßten Waschungen oder Sitzbäder erfolgen. Man nimmt 50 g getrocknete oder zwei gehäufte Doppelhände frischer Ringelblumen pro Sitzbad.

Aus Stuttgart schrieb mir eine Frau, ihr Mann hätte an einem Fußpilz gelitten. Was hatten sie alles unternommen! Bäder, Salben, Puder zeigten keine Wirkung. Dann versuchte er es mit der Ringelblumensalbe. Nach 8 Tagen waren die offenen Stellen verheilt und blieben es auch. Ist das nicht wunderbar? Neben der Salbe sollte man sich auch noch eine Ringelblumen-Tinktur (Rezept siehe »Anwendungsarten«) bereiten. Diese Tinktur, mit abgekochtem Wasser verdünnt, eignet sich besonders gut für Umschläge bei Wunden, Quetschungen, Blutergüssen, Muskelzerrungen, ja sogar bei eitrigen oder krebsartigen Geschwüren, bei offenen Stellen durch Wundliegen, bei Geschwülsten und Beulen.

Nicht nur Pfarrer Kneipp setzte sich für die Ringelblume als Naturheilmittel bei bösartigen Geschwüren ein, sondern auch bekannte Ärzte wie Dr. Stäger, Dr. Bohn, Dr. Halenser und andere mehr. Dr. Bohn nennt die Ringelblume als wichtigstes Heilmittel bei Krebserkrankungen, wenn eine Operation nicht mehr durchgeführt werden kann und empfiehlt, Ringelblumentee längere Zeit hindurch zu trinken. Der frischgepreßte Saft der Ringelblume kann mit bestem Erfolg selbst bei Hautkrebs angewendet werden. Blutschwamm, längere Zeit hindurch mehrmals täglich mit dem Frischsaft bestrichen, kann zum Verschwinden gebracht werden, ebenfalls Pigment- und Altersflecken. Auch rauhe, krebsartige Hautflecken können dadurch beseitigt werden. - In neuester Zeit weist der amerik. Arzt und Forscher Dr. Drwey auf die einmalige Heilkraft der Ringelblume bei Krebs hin; er konnte sehr gute Heilerfolge verzeichnen.

Innerlich wird die Ringelblume als Tee auch bei Erkrankungen des Magen- und Darmkanals, bei Magenkrämpfen und -geschwüren, sowie Dickdarmentzündungen, Wassersucht und Blutharnen verwendet. Auch bei Viruserkrankungen und Bakterien-Ausscheidungen ist dieser Tee ein hervorragender Helfer.

Wie wunderbar sich die Anwendung des frischen Ringelblumentees auswirkt, geht aus einem Bericht hervor, den mir ein Arzt übermittelte: »Ein kleines zweieinhalbjähriges Mädchen war nach wiederholter Polio-Impfung ziemlich krank geworden, mit chronischen Durchfällen, Abmagerung und einer feststellbaren Sehschwäche, mit allen möglichen Ernährungsschwierigkeiten. Bei der klinischen Untersuchung hatte man schließlich einen Paratyphus festgestellt, weswegen das Kind auch in klinischer Überwachung stand. Nach einer Woche Anwendung von Tee aus frischen Ringelblumenblüten und wenigen homöopathischen Arzneien war das Kind weitgehend wiederhergestellt. Die unmittelbar durchgeführte dreimalige Prüfung auf Typhuserreger im Stuhl war erstmalig negativ.>

Da die Ringelblume auch bei infektiöser Gelbsucht gute Erfolge zeigt, ist sie ein hervorragendes Heilmittel auch bei Lebererkrankungen. Blüten, Blätter und Stengel werden heiß überbrüht, der Tee wird ungesüßt getrunken. Bei oben angeführten Erkrankungen kann man drei bis vier Tassen täglich trinken, etwa ein Eßlöffel jede Viertelstunde. Ein wurmtreibendes Mittel erhält man, wenn man mit einem 1/e Liter Wasser und einem Eßlöffel voll Ringelblumenblüten einen Tee bereitet. Der Saft der frischen Stengel entfernt Warzen und Krätze, abgekocht heilt der Teeaufguß Flechten und Drüsenschwellungen, wenn man die befallenen Stellen darin badet. Der Tee, regelmäßig genossen, wirkt blutreinigend. Die Augen, unter Verwendung eines Augenglases, mit lauwarmem Tee gebadet, stärkt die Sehkraft.

Bei krebsartigen Geschwüren und Geschwülsten, bei offenen Füßen, Beinfraß, Schenkelgeschwüren und auch bei bösen, eiternden, nicht heilenden Wunden helfen Waschungen mit einem Aufguß von Ringelblumen und Zinnkraut zu gleichen Teilen gemischt. Einen gehäuften Eßlöffel dieser Mischung nimmt man für einen halben Liter Wasser. - Um die einmalige Wirkung des Ringelblumentees hervorzuheben, möchte ich noch einige Heilerfolge anführen: Eine Krankenschwester, die schon acht Jahre an einer Dickdarmentzündung litt, war bei einem Facharzt angemeldet. Ihr wurde nach meiner Broschüre zu Ringelblumentee geraten. Vier Tage trank sie tagsüber schluckweise zwei Tassen Ringelblumentee. Sie konnte es kaum fassen, nach dieser kurzen Anwendung waren alle Beschwerden weg.

Wie mir eine Ordensschwester erzählte, litt sie an starkem Durchfall. Obwohl sie Kamillentee trank, trat keine Besserung ein. Erst als sie Ringelblumentee anwendete, war das Übel in kürzester Zeit beseitigt.

Eine Ordensschwester aus Bayern litt schon 15 Jahre an einem Fußpilz und bekam auch häufig Venenentzündung. Sie erfuhr durch die Anwendung der Ringelblumensalbe endlich eine Heilung der Füße.

Ringelblumenblüten, 2 gestrichene Teelöffel auf eine Tasse Wasser, sind ein mildwirkendes Abführmittel.

Verkrustungen in der Nase lassen sich durch Ringelblumensalbe leicht ausheilen. Anmerkung: Sollte jemand Abneigung gegen Schweinefett hegen, kann er zur Salbenbereitung auch gutes Pflanzenfett verwenden. Um bei dieser Art der Salbenbereitung die Salbe geschmeidiger zu erhalten, gießt man der noch warmen Menge etwas Öl hinzu.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser.

Sitzbäder: Zwei gehäufte Doppelhände frischer oder 100 g getrocknete Kräuter auf ein Sitzbad (siehe Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder>),

Waschungen: Pro 1/z Liter Wasser einen gehäuften Eßlöffel Kräuter.

Tinktur: Eine Handvoll Blüten läßt man in 1 Liter echtem Branntwein 14 Tage in der Sonne oder bei ca. 20 Grad Wärme ziehen.

Ringelblumensalbe: 2 gehäufte Doppelhände Ringelblumen (Blätter, Stengel und Blüten) werden klein geschnitten. 500 g Darmfett vom natürlich gefütterten Schwein oder gutes Schweinefett wird so erhitzt, als ob man Schnitzel backen würde. In dieses heiße Fett gibt man die geschnittenen Ringelblumen, läßt überprasseln, rührt um und zieht von der Herdplatte weg. Zugedeckt läßt man alles einen Tag stehen. Am nächsten Tag erwärmt man leicht und filtert durch ein Leinentuch in vorbereitete, saubere Gefäße.

Frischsaft: Blätter, Stengel und Blüten werden gewaschen und in feuchtem Zustand in der Saftzentrifuge entsaftet.

SALBEI (Salvia officinalis)

Der als Lippenblütler bekannte Salbei, im Volksmund auch Edel- oder Gartensalbei, Königssalbei, Muskatellerkraut oder Scharleikraut genannt, stammt aus Südeuropa und wird bei uns im Garten gepflanzt. Er wird 30 bis 70 cm hoch, seine violetten Blüten stehen in Quirlen. Die gegenständigen, weißfilzigen Blätter tragen einen silbrigen Schimmer und strömen einen etwas bitteren, würzigen Duft aus. Gartensalbei soll an geschützter, sonniger Stelle seinen Platz haben. Ich decke ihn, da er frostempfindlich ist, wintersüber mit Fichtenzweigen leicht zu.

Eine andere Art, den Wiesensalbei (Salvia pratensis), findet man auf Böschungen, Weiden und Wiesen. Von weitem leuchten die dunkelblau-violetten Blüten, die aromatischen Duft ausströmen. Man verwendet vom Wiesensalbei die Blüten meist nur zu Gurgelzwecken oder zur Herstellung von Salbei-Essig - man läßt eine Handvoll Blüten im Naturessig ausziehen - und benützt ihn während eines längeren Krankenlagers als wähltuende und belebende Einreibung. Die Blätter werden vor der Blüte im Mai und Juni gesammelt. Nachdem die Pflanze an sonnigen, trockenen Tagen ätherische Öle entwickelt, werden die Blätter nur bei Sonne, am besten in der Mittagszeit, gepflückt und im Schatten getrocknet.

Heilkräftiger als der Wiesensalbei ist jedoch der oben angeführte Edel- oder Gartensalbei, mit dem ich mich im folgenden ausführlicher beschäftige. Schon bei unseren Vorfahren war der Salbei eine vielgerühmte Heilpflanze. Ein Verslein aus der Zeit um 1300 besagt: »Warum soll ein Mensch sterben, wenn Salbei im Garten wächst?> Der Name allein schon gibt die hohe Wertschätzung wieder, die die Menschen seit altersher für diese Heilpflanze empfanden. Salvia wird vom Lateinischen »salvare« (-heilen, gesunden) abgeleitet.

Wie hoch der Salbei in früheren Zeiten gepriesen wurde, finden wir in einem alten, schönen Kräuterbuch: »Als die heilige Gottesmutter mit dem Jesuskind vor Herodes fliehen mußte, bat sie alle Blumen des Feldes, ihr zu helfen; aber keine gewährte ihr Obdach. Da neigte sie sich zum Salbei und siehe, hier fand sie Zuflucht. Unter seinen dichten, schützenden Blättern versteckte sie sich und das Kindlein vor den Schergen des Herodes. Sie zogen vorüber und sahen sie nicht. Da nun die Gefahr überstanden war, kam die Mutter Gottes hervor und sprach liebreich zum Salbei: »Von nun an bis in Ewigkeit wirst du eine Lieblingsblume der Menschen sein. Ich gebe dir die Kraft, die Menschen zu heilen von jeder Krankheit; errette sie vom Tode, wie du es auch an mir getan hast.> Seither blüht das Kräutlein allezeit zu Heil und Hilfe der Menschen. - Wenn man jahrelang Erfahrungen mit Heilpflanzen gemacht und oft in schweren Fällen Schutz und Hilfe unserer lieben Gottesmutter angerufen hat, so spürt man aus tiefstem Glauben und wahrem Vertrauen, daß sie ihre schützenden Hände über unsere Heilpflanzen breitet.

Salbeitee, öfters getrunken, kräftigt den ganzen Körper, verhütet Schlaganfälle und wirkt sehr günstig bei Lähmungen. Bei Nachtschweiß ist er neben Lavendel die einzige Heilpflanze, die Abhilfe schafft; sie heilt die Krankheit aus, die den Nachtschweiß verursacht, sie nimmt durch ihre belebenden Kräfte die große Schwäche, die mit diesem Leiden einhergeht. Viele Ärzte haben die guten Eigenschaften des Salbeis erkannt: sie gebrauchen ihn bei Krämpfen, Rückenmarkleiden, Drüsenerkrankungen und auch bei Zittern der Glieder mit bestem Erfolg. Bei oben angegebenen Leiden trinkt man tagsüber schluckweise zwei Tassen. Der Tee wirkt auch bestens auf die kranke Leber ein, nimmt Blähungen und alle Beschwerden, die mit der gestörten Leber zusammenhängen. Er wirkt blutreinigend, führt Schleim aus den Atmungsorganen und dem Magen ab, wirkt appetitanregend und behebt Darmstörungen und Durchfälle. - - Bei Insektenstichen legt man zerriebene Salbeiblätter auf.

Äußerlich ist Salbeitee bei allen Mandelentzündungen, Halsleiden, Eiterherden der Zähne, Entzündungen des Rachens und der Mundhöhle ganz besonders anzuempfehlen. Bei vielen Kindern und Erwachsenen wäre es zu keiner Mandeloperation gekommen, hätte man rechtzeitig Salbei eingesetzt. Wenn die Mandeln, die die Giftstoffe als Polizisten des Körpers aufhalten und verarbeiten, fehlen, kommen jene direkt auf die Nieren zu. Ein Aufguß von Salbei hilft auch bei blutenden und lockeren Zähnen, Zahnfleischschwund und -Beschwüren. Man gurgelt oder legt Wattebäuschchen auf.

Sehr wichtig wäre bei nervenschwachen Menschen und unterleibskranken Frauen einmal in der Zeit ein Salbei-Sitzbad (siehe »Anwendungsarten>) zu nehmen.

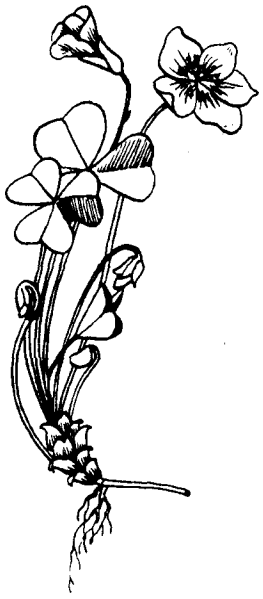
Neben der erfolgreichen Anwendung als Heilpflanze darf man schließlich den Salbei auch als köstliches Gewürzkraut nicht vergessen. Es wird in kleinsten Portionen, ähnlich wie Thymian oder Bohnenkraut, zu fetten Speisen wie Schweine-, Gänse- oder Truthahnbraten verwendet. Auch Wildbret wird durch ein kleines Blättchen Salbei schmackhaft. Zu Kräuterkäsen und Gewürzsaucen sollte man schon aus gesundheitlichen Gründen an Salbei denken. In manchen Gegenden bäckt man »Salbeiküchli> oder Salbeikuchen. Ähnlich wie Anis gibt man zerriebene Salbeiblätter zum Teig.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen.

Salbei-Essig: Man füllt eine Flasche locker bis zum Hals mit Blüten vom Wiesensalbei, gießt Naturessig darüber, der die Blüten bedecken soll und läßt die Flasche 14 Tage in der Sonne oder Wärme stehen.

Sitzbäder: Zwei gehäufte Doppelhände Blätter werden über Nacht im kalten Wasser angesetzt. Am nächsten Tag erhitzt man alles bis zum Kochen und gießt den erwärmten Auszug dem Badewasser zu (siehe auch Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder>).



SAUERKLEE (Oxalis acetosella)

Im Volksmund auch Hasen-, Waldklee oder Himmelsbrot genannt, bedeckt überall in unseren Laub- und Nadelwäldern mit seinen hellgrünen Blättern und zarten, weißen Blüten teppichartig den Waldboden. Den Anblick empfindet man als ungemein erfreulich. Beim Pilzesuchen habe ich mich manchmal nach einem Blatt gebückt und es gegessen. Die Blüten sammle ich in kleineren Mengen für einen Mischtee, den ich auf Seite 71 anführe.

Sauerklee wird nicht getrocknet, sondern nur in frischem Zustand verwendet. Er behebt Sodbrennen, leichte Leber- und Verdauungsstörungen. Für diese Beschwerden wird er im ausgekühlten Zustand getrunken, zwei Tassen am Tag. Bei Gelbsucht, Nierenentzündung, Hautausschlägen und Würmern wird diese Menge warm getrunken.

Die Volksheilkunde empfiehlt den frischgepreßten Saft bei beginnendem Magenkrebs, krebsartigen inneren und äußeren Geschwüren und Geschwülsten. Der Frischsaft wird in der Haushaltszentrifuge gewonnen. Jede Stunde trinkt man drei bis fünf Tropfen verdünnt in Wasser oder Kräutertee. Auf krebsartige äußere Geschwüre wird der frische Preßsaft direkt gestrichen.

Bei der sogenannten Schüttellähmung (Parkinsonsche Krankheit) wird der Saft, stündlich drei bis fünf Tropfen, in einem gebrühten Schafgarbentee genommen und äußerlich zur Einreibung des Rückgrats verwendet. Verdünnung und Dosierung muß sowohl bei Magenkrebs, Geschwüren und Geschwülsten als auch bei Schüttellähmung gewissenhaft eingehalten werden.

ANWENDUNGSARTEN

Teebereitung: 1 Eßlöffel frische Blätter mit einem 1/z Liter Wasser brühen, kurz ziehen lassen.

Frischsaft: Die Blätter werden gewaschen und mit der Haushaltszentrifuge entsaftet.

SCHAFGARBE (Achillea millefolium)

Die Schafgarbe ist eine aus unserem Leben nicht wegzudenkende Heilpflanze. Sie ist zwar für viele schwere Erkrankungen unser bester Helfer, in erster Linie aber ein Heilkraut für Frauen. Ich kann die Schafgarbe den Frauen nicht genug empfehlen. Pfarrer Kneipp meint in seinen Schriften: »Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!« Ob es sich nun um

ein junges Mädchen handelt, das zu unregelmäßigen Monatsblutungen neigt, oder um eine ältere Frau, die mitten im Wechsel steht oder diese Zeitspanne überschritten hat, für jede, jung oder alt, ist es wichtig, immer wieder einmal eine Tasse Schafgarbentee zu trinken. Er beeinflußt in jeder Hinsicht nur bestens den Unterleib jeder Frau, sodaß sie für ihre Gesundheit nichts besseres tun kann als sich beim Spaziergang durch Wald und Flur ein Büschelchen frischer Schafgarbe zu holen. Sie wächst auf Wiesen und schmalen Feldwegen, an Wegrändern und am Rande der Getreidefelder in großen Mengen. Die Blüten sind weiß bis rosarot und duften herb aromatisch in der Sonne. Überhaupt soll man die Blüten bei kräftiger Sonne pflücken, da sich ihr ätherisches Öl und damit auch ihre Heilkraft steigert.

Ich kenne eine junge Wirtin, von der es plötzlich hieß, sie wäre an Unterleibskrebs erkrankt. Es wurden Kobaltbestrahlungen gegeben. Die Angehörigen mußten von ärztlicher Seite erfahren, daß die Erkrankung unheilbar ist. Ich dachte an Pfarrer Kneipp und seinem Hinweis bei Unterleibsstörungen und empfahl der jungen Frau täglich soviel Schafgarbentee zu trinken als sie vertrage. Wie staunte ich, als ich nach nicht einmal drei Wochen die Post bekam, es gehe ihr so ausgezeichnet, daß sie langsam, aber sicher, wieder ihr normales Gewicht bekäme.

Bei Eierstockentzündung nimmt oftmals schon das erste Schafgarben-Sitzbad die Schmerzen, die Entzündung klingt allmählich ab. Ebenso erfolgreich sind diese Bäder bei Bettnässen alter Leute und Kinder sowie bei Weißfluß (Ausfluß). Bei diesen Fällen soll zusätzlich Schafgarbentee, zwei Tassen täglich, getrunken werden. - Bei Gebärmuttervorfall nimmt man ebenfalls längere Zeit hindurch Schafgarben-Sitzbäder, trinkt zusätzlich vier Tassen Frauenmanteltee tagsüber schluckweise und massiert mit Hirtentäscheltinktur von der Scheide aufwärts die Unterleibsgegend.

Myome bringt man mit Schafgarben-Sitzbädern, die man solange täglich längere Zeit hindurch nimmt, bis eine ärztliche Kontrolle einen negativen Befund feststellt, zum Verschwinden.

Ein junges Mädchen, 19 Jahre alt, hatte keine Monatsblutungen. Der Facharzt für Gynäkologie verschrieb ihr die Pille. Die Monatsblutungen stellten sich zwar nicht ein, jedoch das junge Mädchen bekam daraufhin einen unheimlichen Brustumfang. Sie weigerte sich, die Pille weiterhin zu nehmen. Die Mutter kam in ihrer Sorge zu mir. Ich riet ihr, dem Mädchen täglich morgens nüchtern eine Tasse Schafgarbentee zu geben. Nach vier Wochen war alles in Ordnung und es blieb so bis auf den heutigen Tag. Ich erinnere mich an einen ähnlichen Fall, der in der Folge, als nichts half, ein Fall für die Nervenheilanstalt wurde. Leider hatte ich damals noch nicht diese Heilkräutererfahrung.

Auch in den Wechseljahren sollte eine Frau fleißig nach Schafgarbentee greifen. Es blieben ihr die innere Unruhe und andere Zustände erspart. Auch Schafgarben-Sitzbäder wirken sich für die Gesundheit sehr erfolgreich aus. Bei Nervenentzündungen an Armen und Beinen sind Fuß- und Armbäder mit Schafgarbenzusatz besonders wohltuend. Die Schafgarbe muß man aber in sonniger Mittagszeit pflücken. Meist helfen diese Bäder schon beim ersten Mal und nehmen alle Schmerzen.

Schafgarbentee empfiehlt Dr. med. Lutze bei »Blutandrang zum Kopfe mit Schmerzen, als wollte die Hirnschale springen, sodann gegen Schwindel, Übelkeit, Augenleiden mit Fließen und Tränen derselben, stechende Schmerzen im Auge und Nasenbluten...« Einen Migräneanfall, verursacht durch Witterungsumschwung oder Föhn, beseitigt oft schon eine Tasse Schafgarbentee, sehr heiß schluckweise getrunken. Bei regelmäßiger Anwendung des Tees kann sich Migräne vollkommen verlieren.

Da man in alten Kräuterbüchern die Schafgarbe als »Heil aller Schäden« bezeichnet hat, kann man sie dort anwenden, wo bereits Hopfen und Malz verloren scheinen. Sie wird durch ihre blutreinigende Kraft so manche Krankheit aus dem Körper stoßen, die sich jahrelang eingenistet hatte. Es kommt nur auf den Versuch an.

Daß Schafgarbe direkt und bestens auf das Knochenmark wirkt und dort die Blutbildung anregt, dürfte nicht allgemein bekannt sein. So hilft sie bei Knochenmarkleiden, bei denen jede andere Medizin versagt, selbst bei Knochenfraß, wenn man Teekuren, Bäder und Einreibungen mit Schafgarbentinktur anwendet. Die Schafgarbe ist ein gutes Mittel zur Blutstillung bei Lungenbluten und kann gemeinsam mit Kalmuswurzel Lungenkrebs ausheilen. Die Kalmuswurzeln werden tagsüber gekaut und vom Schafgarbentee wird morgens und abends je eine Tasse schluckweise getrunken. Bei Magenblutungen und stark blutenden Hämorrhoiden, ebenso bei Magendrücken und starkem Sodbrennen hilft der Tee sehr

rasch. Bei Erkältungen, Rücken- oder rheumatischen Schmerzen soll man viel Schafgarbentee so heiß wie möglich trinken. Der Tee regt zu geregelter Nierentätigkeit an, behebt Appetitlosigkeit, beseitigt Blähungen und Magenkrämpfe, Störungen der Leber, Entzündungen des Magen-Darmtraktes, steigert die Darmdrüsentätigkeit und sorgt somit für einen geregelten Stuhlgang. Da er auch bei Kreislaufstörungen und Gefäßkrämpfen bestens hilft, kann man ihn bei Angina pectoris nur wärmstens empfehlen.

Der unangenehme Juckreiz in der Scheide wird durch Waschungen und Sitzbäder mit Schafgarbenabsud beseitigt. - Gegen Hämorrhoiden kann man aus Schafgarbenblüten eine sehr gute Salbe bereiten (siehe »Anwendungsarten«).

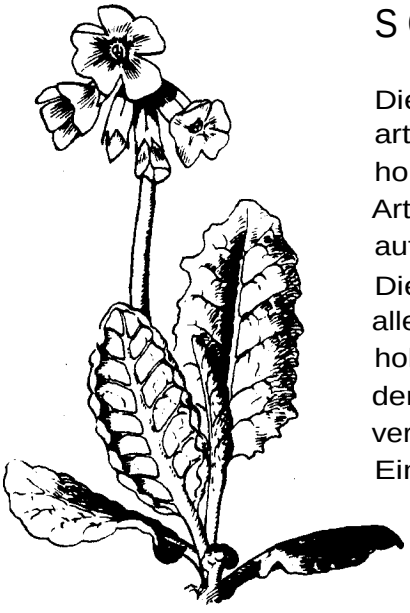
ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser, abbrühen, kurz ziehen lassen.

Schafgarbentinktur: In der Sonne gepflückte Schafgarbenblüten werden locker bis zum Hals in eine Flasche gefüllt und mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein übergossen. 14 Tage in der Sonne oder Herdnähe stehen lassen.

Schafgarbensalbe: 90 g ungesalzene Butter oder Schweineschmalz gut erhitzen, 15 g frische, zerkleinerte Schafgarbenblüten und 15 g kleingehackte Himbeerblätter hineingeben, kurz überprasseln lassen, umrühren und von der Herdplatte wegziehen. Am nächsten Tag das Ganze,leicht erwärmen, durch ein Leinentüchlein pressen und in vorbereitete, saubere Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren!

Sitzbad: 100 g Schafgarben (das ganze Kraut) in kaltem Wasser über Nacht ansetzen, am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzen und dem Badewasser zufügen (siehe auch Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder«),



SCHLÜSSELBLUME (Primula officinalis)

Die goldgelben Blüten dieser Schlüsselblumenart verbreiten einen honigartigen, angenehmen Duft, bilden eine Dolde, die auf einem 10 bis 20 cm hohen Stengel sitzt, der sich aus der Mitte einer Blattrosette erhebt. Diese Art wird auch »Echte Schlüsselblume« genannt. Man findet sie vorwiegend auf Bergwiesen im Hügel- und Voralpenland.

Die weitverbreitete »Hohe Schlüsselblume« (Primula elatior), die fast auf allen Wiesen, an Waldrändern und unter Gebüschen wächst, trägt auf ihrem hohen Stengel eine hellgelbe Blütendolde, die nur schwach duftet. Sie ist in der Heilkraft der »Echten Himmelschlüssel« ebenbürtig und kann genauso verwendet werden.

Eine dritte Art, Aurikel oder Petergstam (Primula auricula), auch Gelber Speik genannt, ist eine Alpenpflanze, steht unter strengstem Naturschutz und darf daher nicht gesammelt werden.

In einer Gesellschaft erzählte mir mein Tischnachbar, er wäre zur Zeit auf Kur in Gallspach. Diese sei seine letzte Hoffnung. Da sie sich aber anscheinend ohne Erfolg dem Ende nähere, wüßte er nicht mehr ein noch aus. Trotz stärkster Schlafmittel könne er keinen Schlaf finden. Nervenärzte in Linz und Wien konnten ihn nicht von diesem Übel befreien. Wenn er sich abends todmüde ins Bett lege, überfalle ihn ein Schmerz als ob eine brennende Zigarette am Vorfuß ausgedrückt würde. Dadurch sei er körperlich und seelisch völlig herunter und einer Verzweiflung nahe. Ich meinte, ich wüßte einen vorzüglichen Tee gegen Schlaflosigkeit. Ob der Tee aber wegen der langandauernden Einnahme stärkster Schlafmittel gleich helfen würde? - Er versuchte es. Es war am 7. Dezember 1976 als wir uns kennenlernten. Sieben Tage später kam ich zu einigen seiner Freunde, die mir bereits an der Tür freudig mitteilten, daß unser gemeinsamer Freund endlich wieder schlafen könne. Gleichzeitig war auch der Schmerz im Vorfuß verschwunden. Der Tee hatte in kürzester Zeit seine Gesundheit wieder hergestellt und alle Nervenstörungen genommen. Sein behandelnder Arzt bat ihn dann um diesen Spezialtee gegen Schlaflosigkeit:

50 g Schlüsselblumen
25 g Lavendelblüten
10 g Johanniskraut
15 g Fruchtzapfen vom Hopfen
5 g Baldrianwurzeln

Ein gehäufter Teelöffel dieser Mischung wird mit '/4 Liter Wasser abgebrüht und drei Minuten ziehen gelassen. Man trinkt den Tee sehr warm, schluckweise vor dem Schlafengehen. Nach Bedarf kann man mit etwas Honig süßen.

Der Tee sollte allen chemischen Schlafmitteln vorgezogen werden. Chemische Schlafmittel zerstören das Nervensystem, während der Tee alle nervlichen Schäden behebt.

Meine Mutter sammelte jedes Jahr im Frühjahr Schlüsselblumen, weil sie wußte, wie beruhigend sie auf Herz und Nerven wirken. Man pflückt die ganze obere Blütendolde. Pfarrer Kneipp war ein großer Anhänger der Schlüsselblume. Man sieht ihn auf einem Bild mit der Schlüsselblume in der Hand. Durch ihre blutreinigende Wirkung scheidet sie alle Giftstoffe aus, die zu Gicht und rheumatischen Erkrankungen führen. Pfarrer Kneipp sagt: »Wer Anlage zur Gliedersucht oder Gliederkrankheit (er meint damit Gicht und Rheuma) hat, trinke längere Zeit hindurch täglich ein bis zwei Tassen Schlüsselblumentee. Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und mit der Zeit ganz verschwinden.«

Der Schlüsselblumentee ist außerdem ein ausgezeichnetes nerven- und herzstärkendes Mittel, lindert Migräne und nervöse Kopfschmerzen, wirkt hervorragend bei Herzmuskelentzündungen, Wassersucht und Neigung zu Schlaganfall. Eine Abkochung der Wurzeln, mit Honig vermengt, ergibt einen guten Nierentee, der Blasensteine abführen hilft.

Empfohlen sei der folgende blutreinigende Frühlingstee:

50 g Schlüsselblumen
50 g junge Schossen vom Holunder
15 g Brennesseiblätter
15 g Löwenzahnwurzeln

Man nimmt einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung auf '/4 Liter im Aufguß und läßt drei Minuten ziehen. Tagsüber schluckweise zwei Tassen trinken, eventuell mit etwas Honig süßen.

(Unter Schossen vom Holunder versteht man die jungen, gerade aufspringenden Knospen im Frühjahr!)

Ein ausgezeichnetes Mittel bei Herzbeschwerden ist der Schlüsselblumenwein, den man sich im Frühjahr selbst bereiten kann. Man füllt eine 2 L-Flasche mit frischen Schlüsselblumenblüten (ganze Blütendolden) locker bis zum Hals an und gießt naturreinen Weißwein darüber. Die Blüten müssen bedeckt sein. Die Flasche läßt man, leicht verkorkt, 14 Tage in der Sonne stehen. Bei Herzbeschwerden nimmt man fallweise einen Schluck von dem Wein, Herzkranke können bis drei Eßlöffel voll am Tag nehmen.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel Kräuter auf ¼ Liter Wasser, abbrühen, kurz ziehen lassen.

Herzwein: Herstellung und Anwendung siehe betreffende Textstelle!

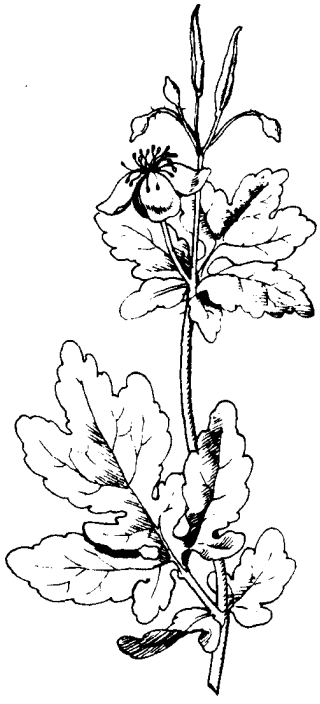
Schlaftee: Mischung und Anwendung siehe betreffende Textstelle!

Frühlingstee (blutreinigender): Mischung und Anwendung siehe betreffende Textstelle!

SCHOLLKRAUT (Chelidonium majus)

Wenn man weiß, daß man in alten Kräuterbüchern das Schöllkraut - im Volksmund auch Warzenkraut genannt - unter den Namen Herrgottsgnade, Marienkraut, Gottesgabe, Herrgottsblatt, Goldwurz, Blutkraut und Augenwurz findet, kann man sich vorstellen, in welch hohem Ansehen diese in weiten Volkskreisen heute als giftiges Unkraut hingestellte Heilpflanze einmal stand. Die Abneigung unserer heutigen Zeit kann ich mir nur so erklären, daß man zu Beginn der Arzneimittelindustrie alle hochwertigen Heilpflanzen in Grund und Boden verdammte, um das Volk von den Heilkräutern wegzubringen und den chemischen Arzneimitteln zuzuführen.

Das Schöllkraut mit seinem 30 bis 80 cm hohen verästelten Wuchs blüht von Mai an den ganzen Sommer über bis in den Herbst hinein. Die Blätter sind gezackt und gleichen Eichenblättern. Aus Stengel und Wurzelstock quillt orangegelber, dicklicher Saft. Es wächst am liebsten an südlichen Waldrändern, Mauern, Zäunen und Schutthalden. Der Sommer kann noch so trocken und die südlichen Waldlehnen



noch so ausgetrocknet sein, aus der Pflanze wird jedoch der dickliche orangegelbe Saft in reichlicher Menge fließen. Aber auch im Winter, wenn der Schnee alles bedeckt, ist das Schöllkraut zu finden, sofern man sich seinen Standort gemerkt hat.

Die Pflanze wirkt blutreinigend und blutbildend. Ich würde sie im Verein mit Brennessel und Schossen von Holunder bei Leukämie verwenden. Nur muß man von diesem Mischtee mindestens zwei Liter täglich trinken, um guten Erfolg zu haben.

Schöllkraut ist das zuverlässigste Mittel bei schwerem Leberleiden, besonders wenn man es im frischen Zustand verwendet. Man entsaftet das frische, gut gewaschene Schöllkraut in feuchtem Zustand in der Saftzentrifuge und trinkt den Saft, der mit der doppelten Menge lauwarmem Wassers verdünnt wird, tagsüber schluckweise. Als blut- und leberreinigend wirkt es auch bestens für den Stoffwechsel. Bei Gallen-, Nieren- und Leber-erkrankungen wird dieses Heilkraut erfolgreich angewendet. In Wein angesetzt (30 g Schöllkraut samt Wurzeln ein bis zwei Stunden in einen halben Liter Weißwein gelegt), beseitigt es sehr schnell Gelbsucht. Bei Hämorrhoiden mit Brennen am After, Stechen und Schneiden beim Harnen, sowie bei Ohrensausen kann man es nur empfehlen. In diesen Fällen kann man entsaftetes Schöllkraut, verdünnt mit lauwarmem Wasser oder zwei bis drei Tassen Tee (den man nicht kocht, sondern nur brüht), schluckweise am Tag trinken. Äußerlich wird es gegen bösartige Hautleiden, Hühneraugen, Warzen und unheilbare Flechten angewendet. Grauer Star und Hornhautflecken in den Augen verschwinden allmählich. Der Saft hilft sogar bei Netzhautblutung und -ablösung. Man nimmt ein Schöllkrautblatt, wäscht es und zerreibt den mürben Stengel zwischen angefeuchtetem Daumen und Zeigefinger. Die so gewonnene Feuchtigkeit streicht man mit dem Zeigefinger bei geschlossenen Augen zu den Winkeln. Obwohl nicht ins Auge gestrichen, teilt sie sich doch dem Auge mit. Dies gilt bei Grauem Star, Sehschwäche und vorbeugend bei gesunden, überanstrengten Augen. Ich selbst empfinde dies wohltuend, wenn ich oft bis in die Nachtstunden die eingelaufene Post erledige. Übermüdet hole ich ein Schöllkrautblatt aus dem Garten und streiche mir, wie angeführt, die Feuchtigkeit zu den Augenwinkeln. Ich habe jedesmal die wohltuende Empfindung als ob ein Schleier von meinen Augen weggezogen würde. Die Homöopathie stellt aus Schöllkraut eine Tinktur her, von der man bei angeführten Leiden zwei- bis dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser nimmt.

Es ist einige Jahre her, da erzählte man mir von einer Bäuerin, die am rechten unteren Augenlid ein rotes Geschwür in der Größe einer kleinen Fingerkuppe hatte. Der Augenarzt, bei dem sie sich Brillengläser verschreiben lassen wollte, und dem die Sache nicht gefiel - sie hatte das Geschwür bereits sieben oder acht Jahre, ohne daß es Beschwerden verursachte - schickte eine Probe davon ein. Es war Hautkrebs. Für die junge Frau - wie Sie sich ja denken können - ein arger Schock. Da die Familie zu unserem Bekanntenkreis gehört, konnte ich sie auf das Schöllkraut aufmerksam machen. Es war im Februar und zum Glück ein milder Winter. Schöllkraut überwintert und bleibt grün. Ich riet, die Pflanze auszugraben und sie in einen Blumentopf zu setzen, um sie bei der Hand zu haben. Sie sollte sich täglich fünf- bis sechsmal die kranke Stelle mit dem orangegelben Saft betupfen. Nachdem das Geschwür am Augenlid saß, machte ich sie auf die Unschädlichkeit für das Auge aufmerksam. Ich riet auch noch, zu den Röntgenbestrahlungen nach Linz einmal monatlich zu fahren, wie es der Arzt angeordnet hatte, obwohl diese Bestrahlungen krebsartige Geschwülste nicht vertreiben, wohl aber noch gesunde Hautpartien, oft aber auch noch Knochen zerstören. Knapp vor Weihnachten erlebte ich dann aber die Freude, daß das bösartige Geschwür verschwunden war. Als die Frau zu mir kam, fiel sie mir bei der Wohnungstür sofort um den Hals. Der Augenarzt, bei dem sie vorher war, fragte verwundert, was sie denn getan hätte. Auf ihre Antwort: »Monatlich beim Röntgen in Linz«, meinte er: »Wenn es die Röntgen-bestrahlung weggebracht hat, ist es ein Wunder.« Sie erzählte mir dann auch noch, daß sie seelisch nicht durchgehalten hätte, bei dem Anblick der bis auf die Knochen zerfressenen Gesichter der anderen Patienten, die sie bei den Röntgenbestrahlungen zu sehen bekam, wenn ich ihr nicht soviel Mut, Glauben und Selbstvertrauen mit auf den Weg gegeben hätte. Nun meine Bitte an Sie alle, die diese Zeilen lesen: Helfen auch Sie bei einem ähnlichen Fall und ersparen Sie Ihren Mitmenschen ein furchtbares Ende. In unserer umweltverschmutzten Zeit häufen sich die Fälle, in denen aus geröteten und plötzlich zu wachsen beginnenden Warzen Hautkrebs entsteht.

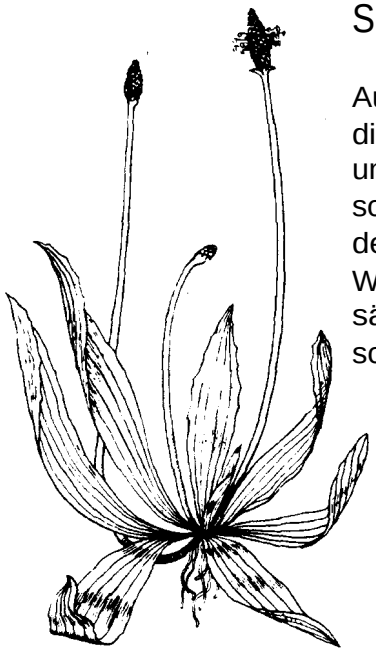
Gesichtshaare, sowie verstärkte Behaarung auf Armen und Beinen bei Frauen weisen auf eine Nierenstörung hin. Die befallenen Stellen werden mit Schöllkrautsaft, den man durch die Saftzentrifuge gewinnt, (der Frischsaft hält sich bis zu einem halben Jahr im Kühlschrank) bestrichen; man läßt ihn einige Stunden einziehen, wäscht mit milder Seife nach und behandelt die etwas trocken gewordene Haut mit Ringelblumen-Salbe, Kamillen- oder Johannisöl (siehe »Anwendungsarten«). Außerdem soll eine Brennessel-Teekur, mindestens drei bis vier Tassen über den Tag verteilt, sowie Zinnkraut-Sitzbäder zur besseren Durchblutung der Nieren gemacht werden (siehe auch unter <Zinnkraut> !).

Ein Bekannter aus der Gegend von Mainz verwendete auf seinen täglichen Spaziergängen den Schöllkrautsaft wie angegeben. Ein Wolfshund, bereits älteren Jahrgangs, war dabei sein treuer Begleiter. Zum Spaß strich er seinem Hund mit dem Saft einmal über die Augen, was diesem anscheinend recht wohltat, denn er setzte sich seitdem jedesmal bettelnd vor seinen Herrn, wenn dieser seine Schöllkrautsaft-Anwendung machte.

In einer Pfarre Oberösterreichs, in der ich im November einen Vortrag hielt, lernte ich einen Mesner kennen, der Brillenträger war. Als ich im Februar wieder in das Pfarrhaus kam, trug der Mesner keine Brille mehr. Wie er selbst erzählte, nur deshalb, weil er seit November täglich meinen Rat mit dem Schöllkrautsaft befolgte. Außerdem sehe er jetzt viel besser als damals mit Brille. In dieser Zeit mußte er sich die Schöllkrautblätter unter der Schneedecke holen. Ich führe dies deshalb an, um zu zeigen, daß gewisse Heilkräuter selbst im Winter, wo alles Pflanzliche tot zu sein scheint, frisch zu finden sind.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß:	1 gestrichener Teelöffel Kräuter auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen.
Frischsaft:	Blätter, Stengel und Blüten werden gewaschen und in feuchtem Zustand in der Saftzentrifuge entsaftet.
Tinktur:	Als homöopathisches Mittel aus der Apotheke besorgen.
Wein-Ansatz:	30 g Schöllkraut samt Wurzeln werden mit 1/2 Liter Weißwein übergossen und 1 bis 2 Stunden stehen gelassen, dann auspressen und schluckweise verwenden.

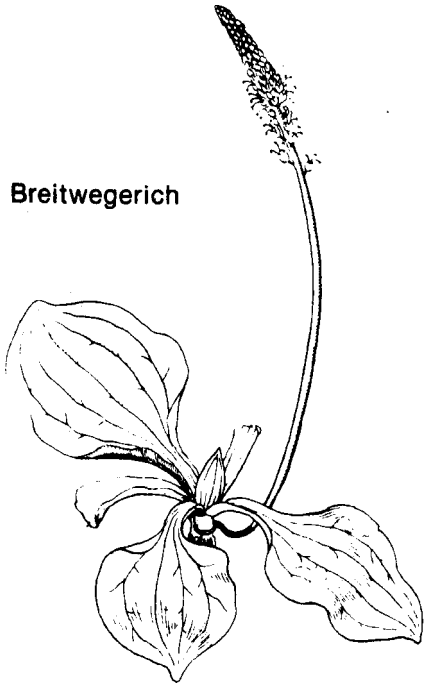


SPITZWEGERICH (Plantago lanceolata)

Aus der großen Fülle unserer Heilpflanzen greife ich als nächste eine heraus, die in unserer Vorzeit ebenso verbreitet gewesen zu sein scheint wie heute und auch einen hervorragenden Ruf genoß. Die letzte Silbe des althochdeutschen »wega« = rih, dem serbischen »reiks« entsprechend, ist verwandt mit dem lateinischen »rex« = König. So war der Wegerich der Beherrscher der Wege und wuchs seit Urzeit her schon zum Segen der Menschheit. Ein angelsächsischer Heilsegen, der neun Pflanzen anruft und sich in einer Handschrift, vermutlich aus dem 11. Jh., befindet, spricht auch den Wegerich an:

»Und du, Wegerich,
Mutter der Pflanzen,
offen nach Osten,
mächtig im Innern:
Über dich knarren Wagen,
über dich ritten Frauen,
über dich ritten Bräute,
über dich schnaubten Farren.
Allen widerstandest du
und setztest dich entgegen.
So widerstehe auch dem Gift
und der Ansteckung
und dem Übel,
das über das Land dahinfährt!«

Es ist heute wie damals. Das Übel fährt über das Land dahin und wir brauchen Heilpflanzen, wie es der in allen Kräuterbüchern hochgepriesene Spitzwegerich ist, um diesem Übel entgegenzutreten. Sein Verwandter, der Breitwegerich (Plantago major), steht ihm um nichts nach und wird genauso angewendet. Beide finden sich auf allen Wiesenwegen und Rainen, in Gräben und feuchtem Ödland und kommen praktisch auf der ganzen Welt vor.



Breitwegerich

Der Wegerich wird in erster Linie gegen alle Erkrankungen der Atmungsorgane angewendet, besonders bei starker Verschleimung, Husten, Keuchhusten, Lungenasthma, ja selbst bei Lungentuberkulose. Der Schweizer Pfarrer Künzie, der urwüchsige Naturarzt und Kenner der großen Heilkraft unserer Pflanzen, schreibt: »Verwendung findet der ganze Wegerich in all seinen Sorten mit Wurzel, Kraut, Blüte und Samen. Er reinigt wie kein zweites Kraut Blut, Lunge und Magen, ist daher gut für jene Leute, die wenig oder schlechtes Blut, schwache Lungen und Nieren, bleiches Aussehen haben, Ausschläge, Ruden, Flechten produzieren oder gar etwas hüsteln, heiser sind, mager bleiben wie die Geißen, selbst wenn man sie in Butter hineinstellen würde. Er hilft schwächlichen Kindern, die trotz guter Kost zurückbleiben, auf die Beine.«

Ich selbst konnte bei Lungen- und Bronchialasthma mit Spitzwegerich und Thymian, zu gleichen Teilen gemischt, manchem helfen (siehe »Anwendungsarten«). Ein solcher Teeaufguß ist auch bei Leber- und Blasenleiden sehr zu empfehlen. Bei Bronchitis, Lungen- und Bronchialasthma wird der Tee in folgend angegebener Bereitung mit großartiger Wirkung angewendet: Man bringt eine Tasse kaltes Wasser mit einer Scheibe Zitrone (wenn diese gespritzt, dann ohne Schale) und einen gehäuften Kaffeelöffel braunen Kandiszucker zum Kochen, läßt vier- bis fünfmal aufwallen, zieht vom Herd und gibt dann erst einen gehäuften Kaffeelöffel der Teemischung hinein. Eine halbe Minute ziehen lassen. In schweren Fällen muß der Tee vier- bis fünfmal am Tag frisch zubereitet werden. Man trinkt ihn schluckweise so heiß man ihn verträgt.

Wie man in alten Kräuterbüchern nachlesen kann, hilft der Samen des Wegerichs gegen Steinbildung, wenn man täglich acht Gramm davon einnimmt. Dazu trinkt man Wegerichtee. Spitzwegerich-Sirup reinigt das Blut von allen Schlacken und Krankheitsstoffen. Man sollte ihn als richtige Kur gebrauchen, indem man täglich vor jeder Mahlzeit je einen Eßlöffel (für Kinder einen Teelöffel) davon nimmt (Sirupbereitung siehe »Anwendungsarten«!).

In bäuerlichen Kreisen ist bekannt, daß Wegerich von altersher ein beliebtes Wundheilmittel ist. Als sich ein Bauer draußen am Feld einmal mit einem Werkzeug schwer verletzte, nahm er zu meinem Erstaunen frische Spitzwegerichblätter, zerrieb sie und legte sie auf die Wunde. Trotz der ungewaschenen Blätter kam keine Entzündung dazu. Die frischen Blätter, zerrieben, helfen bei Rissen, Schnitten, Wespenstichen, ja selbst bei Bissen von wütenden Hunden, giftigen Tieren und Schlangen, bei letzteren als Notbehelf, wenn gerade kein Arzt zur Stelle ist. In einem alten Kräuterbuch steht geschrieben: »Wenn eine Kröte von einer Spinne gebissen wird, eilt sie zum Wegerich. Damit wird ihr geholfen.« Frische Blätter, zwischen beiden Händen zerrieben, mit etwas Salz gemischt und am Hals aufgelegt, heilen Kröpfe. Wegerichblätter, in Schuhe gelegt, nehmen die durch Gehen oder Wandern hervorgerufenen Blasen. Jede auch noch so bösartige Geschwulst vergeht, wenn man sie mit frischen zerriebenen Blättern behandelt. So helfen die Blätter, auf die befallenen Stellen gelegt, auch bei bösartigen Drüsenerkrankungen. In diesen Fällen ist es aber gut, frischen Majoran (in dringenden Fällen kann man auch getrockneten Majoran nehmen) in Olivenöl anzusetzen. Man gibt den Majoran in eine Flasche, gießt Öl darüber und läßt sie zehn Tage an einem warmen Ort stehen. Das gewonnene Majoranöl streicht man auf die erkrankten Drüsen, legt die zerriebenen Wegerichblätter darüber und verbindet die Stelle mit einem Tuch. In kurzer Zeit wird eine Besserung eintreten.

Bei einem Vortrag im Pfarrheim der Stadtpfarrkirche Linz wies ich darauf hin, daß die zerriebenen Blätter des Wegerichs jede Wunde heilen würden und wäre sie zehn Jahre alt. Als ich fünf Monate später im Saal der Kreuzschwesternschule in Linz sprach, meldete sich eine Frau zu Wort: »Ich habe seinerzeit Ihre Ausführung, daß Wegerichblätter jede Wunde heilen, auch wenn sie noch so alt wäre, angezweifelt. Meine Nachbarin hatte seit 17 Jahren einen offenen Fuß und konnte daher schon lange nicht mehr außer Haus gehen. Ich habe ihr gleich am nächsten Tag die Blätter gebracht und sie nach Ihren Angaben auf das kranke Bein gelegt. Ich muß meine Zweifel zurücknehmen: Die Wunde heilte zu unser allen Erstaunen rasch zu und ist in den vergangenen fünf Monaten nicht wieder aufgebrochen.«

Ein anderes Beispiel: Ein Schwerkriegsversehrter mit einer Beinprothese hatte durch die lang andauernde sommerliche Hitze offene Stellen am amputierten Bein bekommen. Diese konnten weder durch

Salben, Bestrahlungen noch durch Injektionen zum Heilen gebracht werden. Als er Spitzwegerich auflegte, heilten die Wunden über Nacht zu und er konnte seiner gewohnten Arbeit wieder nachgehen.

Ich selbst konnte mir einmal mit frischem Spitzwegerichsaft rasche Hilfe verschaffen. Vor Jahren hatte sich mein damals einjähriges Enkelkind, das ich auf meinen Armen trug, aus reinem Übermut in meine linke Wange oberhalb des Mundwinkels verbissen. Diese Bißstelle bereitete mir einige Tage arge Schmerzen. Die schmerzende Stelle habe ich ab und zu mit Spitzwegerich-Kräuteressenz betupft. Ich machte mir Sorgen, es könnte sich eines Tages eine bösartige Verhärtung bilden. Ende April besuchte ich mit meinem Mann eine Tagung in Freistadt. Ganz plötzlich verspürte ich an der alten Bißstelle einen erbsengroßen, verhärteten Knoten, der sich in der Nacht gebildet hatte. Ich holte mir sogleich von der Wiese eine Handvoll Spitzwegerichblätter, zerrieb sie zwischen Zeigefinger und Daumen und betupfte während des Tages öfters die Stelle. Am Abend war die Verhärtung nur noch wenig zu spüren; am nächsten Morgen war sie zu unser aller Freude ganz weg. Es ist also nicht übertrieben, wenn Pfarrer Kneipp in seinen Schriften behauptet, es sei für jede Krankheit ein Kraut gewachsen. Je mehr ich mich in die Heilkräuterkunde vertiefe, desto größere Wunder erlebe ich. Viele Menschen sterben alljährlich an solchen Krebsgeschwüren auf schmerzvolle Art, obwohl es dagegen Heilkräuter gibt. Wie gesünder und lebensfroher könnten wir alle sein, wenn wir mehr Verständnis für unsere Heilkräuter aufbringen würden. In den Augen der Unwissenden sind es allerdings nur Unkräuter. Beginnen Sie, sich um die Kräuter mehr zu kümmern und Sie werden langsam alle Beschwerden verlieren.

Diese meine Zeilen sollen auch allen alten Leuten, die jahrelang an offenen Füßen leiden, Mut und Trost geben. Auch ihre Wunden werden sich durch Auflegen von Wegerichblättern bald schließen und zuheilen. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Ist eine starke Schwellung dabei, badet man den Fuß in Käsepappel-Kaltauszug oder Zinnkraut-Absud. Die Wundränder werden nach dem Bad mit Ringelblumensalbe (siehe »Ringelblume«, Anwendungsarten) bestrichen. Auch bei Thrombosen sind Wegerichblätter wärmstens zu empfehlen.

Diese Beispiele zeigen deutlich: Man kann auch dann noch auf die Apotheke Gottes bauen, wenn ärztlicherseits der Kranke aufgegeben ist.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel Blätter auf 1/4 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.

Teemischung: 1 gehäufter Teelöffel der Mischung Wegerichblätter und Thymian zu gleichen Teilen wird mit 1/4 Liter Wasser gebrüht (siehe betreffende Textstelle).

Blätterauflage: Frische Spitz- oder Breitwegerichblätter werden gewaschen, auf einem Brett mit einem Nudelwalker zu einem Blätterbrei zerwalkt und aufgelegt.

Sirup 1. Art: Zwei gehäufte Doppelhände gewaschene Wegerichblätter treibt man durch den Fleischwolf. Zu diesem Blätterbrei gibt man etwas Wasser, daß er sich nicht anlegt, 300 g Rohzucker und 250 g Bienenhonig. Unter dauerndem Rühren läßt man das Ganze bei schwachem Feuer sieden bis eine dickliche Flüssigkeit entsteht, die man heiß in Gläser füllt und im Kühlschrank aufbewahrt.

Sirup 2. Art: Man legt die gewaschenen Blätter schichtweise mit Rohzucker in ein Gurkenglas und preßt alles fest zusammen. Die Masse setzt sich. An den nächsten Tagen werden die Schichten wiederholt, bis nichts mehr im Glas Platz hat.

An einer geschützten Stelle im Garten gräbt man ein Loch und stellt das mit drei- bis vierfachem Pergament verschlossene Glas hinein. Man gibt ein Brett darauf und beschwert es mit einem Stein. Alles wird dann mit Erde zugeschüttet. Brett und Stein sollten aber sichtbar bleiben. Durch die gleichmäßige Erdwärme vergären Zucker und Blätter zu einem Sirup. Nach etwa drei Monaten nimmt man das Glas heraus, preßt den Saft durch eine Fruchtpresse (nicht durch ein Tuch), kocht ihn einmal gut auf und füllt ihn in dicht verschließbare Gläser.

Wer diese Art der Gärung nicht durchführen kann, läßt das Glas in der Sonne oder in Herdnähe solange stehen, bis sich der Sirup unten ansetzt. Auch dieser Sirup wird einmal gut aufgekocht.

G E L B E TA U B N E S S E L (Lamium galeobdolon)

Diese Pflanze führt auch die Namen Bienensaug, Todnessel, Wurmnessel, Löffelblume und Zauberkraut. Sie wächst in feuchten Wäldern und Gräben, unter Gebüschen, an Zäunen und Hecken, auf Schuttplätzen, schattigen feuchten Stellen und überall dort, wo auch die Brennessel steht. Sie blüht im April und Mai, in Gebirgsgegenden auch später. Der ausdauernde Wurzelstock treibt aufrechte, bis 50 cm hohe Stengel, die Blätter sind kreuzgegenständig, eiförmig, gekerbt, die Blüten stehen in blattachselständigen Scheinquirlen. Gesammelt werden Blätter und Blüten.

Ebenso wie die Gelbe ist auch die Weiße Taubnessel (Lamium album) eine hervorragende Heilpflanze. Sie blüht von Mai bis Oktober als Unkraut an Wegen, auf Schuttplätzen und Bahndämmen. Man sammelt die Blätter, besonders aber die Blüten. Der Tee davon hilft bei schweren Unterleibs- und Menstruationsbeschwerden, wenn man zwei Tassen tagsüber trinkt. Er wirkt auch blutreinigend, bekämpft nervöse Schlaflosigkeit und ist ein wirkungsvolles Heilmittel bei den verschiedensten Frauenleiden. Dauernd Unterleibskranke und junge Mädchen sollten diesen Tee besonders schätzen.

Die Blüten und Blätter der Gelben Taubnessel verwendet man bei ähnlichen Beschwerden, besonders bei schlechtem Urinabgang, Harnleiden, Wasserbrennen, schweren Nierenerkrankungen und bei Herzwassersucht. Die Blüten sind bei Störungen der Verdauung, bei Skrofulose und Hautausschlägen zu verwenden. Man trinkt für diesen Zweck eine Schale Tee am Vormittag. Bei Geschwüren und bei Krampfadern helfen Umschläge von diesem Teeabsud.

Die Gelbe Taubnessel kann gegen Blasenlähmung bei alten Leuten bestens empfohlen werden, ferner auch bei Erkältung der Blase und bei Nierenentzündung. Ein Sitzbad mit der Beigabe eines Absuds dieser Pflanze ist besonders wohltuend.

Bei unheilbarer Nierenschrumpfung, Berieselung der Niere und bei Anschluß an eine künstliche Niere bringt die Gelbe Taubnessel, zu gleichen Teilen mit Labkraut und Goldrute gemischt, beste Heilerfolge.

ANWENDUNGSARTEN

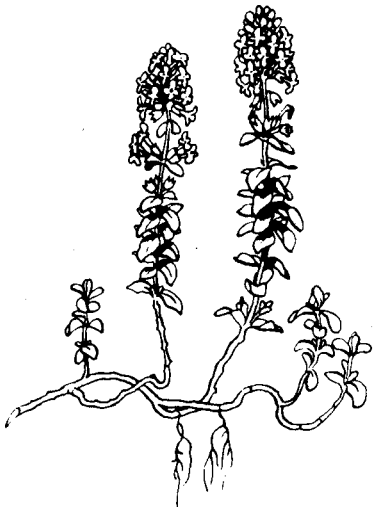
Teeaufguß:	1 gehäufter Teelöffel auf 1/8 Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen.
Umschläge:	3 gehäufte Teelöffel auf 1/2 Liter Wasser, brühen, kurz ziehen lassen. Mit dem Absud Tücher befeuchten und warme Umschläge machen.
Sitzbadzusatz:	Siehe Allgemeiner Teil, »Sitzbäder« (ganze Pflanze verwenden!).
Mischtee:	Gelbe Taubnessel, Labkraut und Goldrute zu gleichen Teilen mischen. 1 gehäufter Teelöffel dieser Mischung auf 1/4 Liter Wasser, brühen.

T H Y M I AN, Feld- oder Sandthymian (Thymus serpyllum)

Auch Quendel, Wilder Quendel, Kuddelkraut oder Bienenkraut genannt. Er wächst auf sonnigen Rainen, auf Böschungen, mageren Waldrändern und gern auf den kleinen Ameisenhaufen in den Wiesen. Viel Wärme und Sonne braucht er und hält sich darum auf steinigen Flächen und Almen, wo die Bodenwärme besonders stark ausstrahlt.

Bei sonniger Mittagsglut strömt aus den buntvioletten Blütenpolstern ein aromatischer Duft, der Insekten und Bienen anlockt. Immer schon haben mich diese wunderbaren Blüten mit ihrem eigenartigen Duft angezogen; meine Zuneigung und Liebe gehören ihnen seit meiner Kindheit.

Der Thymian kam im 11. Jahrhundert aus den Mittelmeerländern zu uns und die kultivierten und wieder verwilderten Arten sind hauptsächlich in unseren Gärten als Garten-Thymian (Thymus vulgaris) zu finden. Er wird im Gegensatz zum Feld-Thymian bis 50 cm hoch. Beide sind in ihrer Wirkung gleich.



Schon in der Antike war der Thymian wohlbekannt. In der Überlieferung heißt es: »Der Thymian ist vor allem scharf und hitzig. Er regt den Harnfluß und die Monatsregel an, befördert Fehlgeburten und beschleunigt bei normaler Geburt den Austritt des Kindes aus dem Mutterleib. Der aus ihm bereitete Trank reinigt die edlen inneren Teile des Körpers.«

Die Äbtissin Hildegard von Bingen erwähnt den Thymian als Arznei gegen den Aussatz, gegen Lähmung und Nervenerkrankungen. Wer morgens statt Kaffee eine Tasse Thymiantee trinkt, wird bald die heilsame Wirkung verspüren: Geistesfrische, gutes Gefühl im Magen, kein Morgenhusten und allgemeines Wohlgefühl.

Thymian, Kamille und Schafgarbe in der Sonne gepflückt, als trockenes Kräuterkissen aufgelegt und gleichzeitig ein Tee aus diesen Kräutern getrunken, helfen bei neuralgischen Gesichtsschmerzen. Sind Verkrampfungen dabei, wird auch noch ein trockenes Bärlappkissen verwendet.

Ein 79-jähriger Bauer litt schon 27 Jahre an schwerster Gesichtsneuralgie. Er hatte bereits einige Gesichtsoperationen hinter sich. Das Leiden hatte er sich zugezogen, als er damals völlig durchnäßt vom Felde nach Hause kam und als Bürgermeister zu einer dringenden Besprechung gerufen wurde. Er nahm sich nicht die Zeit, die Kleider zu wechseln. In den letzten Monaten seiner Krankheit verzog sich sein Mund unter größten Schmerzen fast bis zum Ohr hin. Zuerst brachten Schwedenkräuter-Umschläge eine leichte Besserung. Erst als die in der Sonne gepflückten, oben angeführten Kräuter als Kissen aufgelegt wurden, kam schlagartig eine Wendung zum Guten. Er hat auch dann noch, als die Gesichtsneuralgie verschwunden war, den Tee dieser Kräuter getrunken.

Mein Kind, damals vier Jahre alt, konnte sich nach einem Typhus nicht erholen. Zwei Jahre versuchten wir manches ohne Erfolg. Nach einem einzigen, 20 Minuten dauernden Thymian-Bad, das man mir angeraten hatte, stieg ein anderes Kind aus der Wanne. Als ob man einen Knopf gelöst hätte, fiel wie ein Mantel alles Kranke von ihm und es blühte von diesem Tage an sichtlich auf.

Thymian wird zur Blütezeit, von Juni bis August, gesammelt; am wirksamsten ist der in der Mittagssonne gepflückte. Man kann die Blüten in einer Flasche, die bis zum Hals damit gefüllt wird, zehn Tage in Öl ansetzen oder aber einen Sirup machen. Das Thymian-Öl findet Verwendung gegen Lähmung, bei Schlaganfällen, Multiple Sklerose, Muskelschwund, Rheumatismus und Verstauchungen.

Bei Magen- und Menstruationskrämpfen, sowie Krämpfen im Unterleib ist Thymian innerlich wie auch äußerlich zu empfehlen. Man trinkt tagsüber zwei Tassen. Äußerlich legt man bei Krämpfen die in der Mittagssonne gepflückten und getrockneten Blüten und Stengel als Kräuterkissen auf. Vor dem Schlafengehen wird dieses Kissen in einer Kasserolle angewärmt und auf den Magen oder Unterleib gelegt. Bei Geschwülsten und Quetschungen sowie bei veraltetem Rheuma sind Kräuterkissen ebenfalls zu empfehlen.

Bei Erkrankungen der Luftwege ist Thymian im Verein mit Spitzwegerich ein altbewährtes Mittel. Bei schwerster Bronchialverschleimung und Bronchialasthma, ja selbst bei Keuchhusten hilft ein Tee von Thymian und Spitzwegerich, zu gleichen Teilen gemischt, mit Zitrone und Kandiszucker bestens. Er wird vier- bis fünfmal am Tage frisch zubereitet; bei Gefahr einer Lungenentzündung wird dieser Tee, stündlich schluckweise getrunken, seine Wirkung nicht verfehlen. Glücklicherweise ist der Thymian bei vielen Müttern noch nicht in Vergessenheit geraten. Vielfach wird jedoch nicht bedacht, daß die Verabreichung von Getränken direkt aus dem Kühlschrank bei Kindern zu chronischer Bronchitis führen kann, die sich in späteren Jahren zu einem Emphysem mit schwerster Atemnot entwickelt.

Die Thymian-Tinktur (siehe »Anwendungsarten«) dient als Einreibung zur Gliederstärkung bei schwach entwickelten Kindern; aber auch Multiple Sklerose-Erkrankte sollten zu dieser Einreibung greifen.

Wieviel Leid könnte mancher Familie erspart werden, wenn ein krankes Kind rechtzeitig mit Thymian behandelt würde, sei es mit Tee oder Thymian-Bädern. Manches unruhige oder nervöse Kind hat durch ein Thymianbad zu einem gesunden Schlaf gefunden. Aber auch Menschen mit nervöser Überreizung und Depressionen fühlen sich nach solchen Bädern in kurzer Zeit gesund.

Daß Thymian als empfehlenswertes Mittel gegen Trunksucht verwendet werden kann, sollte nicht übersehen werden. Man übergießt eine gehäufte Handvoll Thymian mit einem Liter kochendem Wasser, deckt zu und läßt zwei Minuten ziehen. Der Tee wird in eine Thermosflasche gefüllt und davon dem Alkoholiker jede Viertelstunde ein Eßlöffel gegeben. Es erfolgt Übelkeit, Erbrechen, starkes Abführen und Urinieren, Schweißausbruch, nebenbei großer Appetit und Durstgefühl. Bei Rückfällen, die anfangs unvermeidlich sind, später jedoch immer seltener kommen, wird die Kur wiederholt.

Auch bei epileptischen Anfällen wäre Thymian zu empfehlen. Der Tee, zwei Tassen täglich, wird nicht bei Anfällen, sondern das ganze Jahr über als Teekur von zwei bis drei Wochen mit zehntägiger Unterbrechung getrunken.

Ganz wunderbar und bekömmlich ist der Thymian-Sirup. Er wird bei Erkältungen vor den Mahlzeiten gereicht.

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel Kräuter wird mit 1/4 Liter gerade gekochtem Wasser gebrüht, kurz ziehen lassen.

Badezusatz: Für ein Vollbad 200 g Kräuter (siehe Allgemeiner Teil unter »Vollbäder«!).

Thymian-Tinktur: Die in der Mittagssonne gepflückten Blütenstände werden in eine Flasche locker bis zum Hals gefüllt, mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein übergossen und 14 Tage in der Sonne stehen gelassen.

Thymianöl: Die in der Mittagssonne gepflückten Blütenstände werden locker in eine Flasche gefüllt und mit kaltgepreßtem Olivenöl übergossen, sodaß das Öl zweifingerbreit über den Blüten steht. 14 Tage in der Sonne oder in Herdnähe stehen lassen.

Kräuterkissen: Die Kräuter werden in ein Kissen gefüllt und zugeheftet.

Thymiansirup: Die in der Sonne gepflückten Blüten und Stengel werden beim Einlegen in ein Glas mit nassen Händen befeuchtet. Schichtweise werden sie mit Rohzucker fest in das Glas gedrückt. Man läßt alles ca. drei Wochen an einem sonnigen Platz stehen. Beim Abseihen müssen die mit Zucker durchgetränkten Blüten und Stengel mit nur wenig Wasser ausgewaschen werden, das zum Sirup gegossen wird. Nun läßt man den Sirup auf kleinster Stufe am Elektroherd verdunsten, ohne ihn zum Kochen zu bringen. Der Sirup darf nicht zu dünn und nicht zu dick werden, deshalb läßt man ihn ein- bis zweimal erkalten, um die Probe zu machen.

K L E I N B L Ü T I G E S WEIDENRÖSCHEN (Epilobium parviflorum)

Von einem Familienvater bekam ich einmal einen Brief, in dem es wörtlich heißt: »Ich flehe Sie mit aufgehobenen Händen an, vielleicht können Sie mir noch einen Weg zurück zur Gesundheit zeigen und meiner mit mir schwerleidenden Familie einen gesunden Vater schenken.« Vorher schilderte er mir seinen Leidenweg: 1961 wird eine chronische Prostataentzündung durch das Baden in radiumhältigem Wasser akut. Er wandert von einem Krankenhaus ins andere, aber kein Arzt operierte ihn, er war verzweifelt. Bei jedem Stuhlgang traten Blut und Eiter aus. Durch die vielen Medikamente bekam er Zwölffingerdarmgeschwüre, eine zerstörte Darmflora und einen schweren Leberschaden. Er war dem Tode näher als dem Leben und mußte auf Anordnung des Arztes alle Medikamente einstellen. Dann wurde, wie er schreibt, auf elektrischem Wege operiert. Trotz Operation wären die Entzündungen bis heute geblieben. Tabletten und Injektionen verschlechterten abermals seinen Zustand. Er griff zu Brennessel- und Blasentee, die seine Krankheit soweit besserten, daß er heute wieder arbeiten kann. Dieser Leidensweg wäre dem schwergeprüften Familienvater wahrscheinlich erspart geblieben, hätte er von dem Kleinblütigen Weidenröschen gewußt, das Prostataschäden von Grund auf ausheilen kann.

Das Weidenröschen, das bisher als Heilpflanze weithin unbekannt war und auch in keinem gebräuchlichen Kräuterbuch erwähnt wurde, hat erst durch die Darstellung in der ersten Ausgabe meiner Broschüre »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« einen wahren Siegeszug als Heilpflanze gegen Prostataleiden angetreten. In kürzester Zeit ist sie in ganz Europa und darüber hinaus bekannt geworden, nicht zuletzt deshalb, weil sie bei genannten Leiden schon so vielen Menschen geholfen hat. In letzter Zeit scheint sie nun auch in Kräuterbüchern und einschlägigen Zeitschriften auf.

Durch die vielen Weidenröschenarten ist aber auch eine gewisse Unsicherheit aufgetreten. An heilkräftigen Arten sind folgende aufzuzählen: Das Rosarote Weidenröschen (Epilobium roseum), das Kleinblütige Weidenröschen - Bachweidenröschen (Epilobium parviflorum), das Bergweidenräschen

(Epilobium montanum), das Dunkelgrüne Weidenröschen (Epilobium obscurum), das Lanzettblättrige Weidenröschen (Epilobium lanzeolatum), das Hügelweidenröschen (Epilobium collinum), das Sumpfweidenröschen (Epilobium palustre), das Kiesweidenröschen (Epilobium fleischeri) und das Alpenweidenröschen (Epilobium anagallidifolium). Die heilkräftigen Weidenröschen erkennt man alle an ihren kleinen Blüten in rötlicher, blaßrosa oder fast weißlicher Farbe. Sie sitzen wie genagelt auf länglichen, schmalen Samenschoten, aus denen nach dem Aufspringen die mit weißen, baumwollähnlichen Haaren versehenen Samen quillen. In Tirol ist das Weidenröschen erstaunlicherweise unter dem Namen »Frauenhaar« bekannt.

Von den genannten heilkräftigen Arten sammelt man die ganze Pflanze, also Stengel mit Blättern und Blüten, wobei man darauf achten sollte, die Pflanze in der Mitte zu pflücken - sie läßt sich übrigens sehr leicht brechen - damit sie wieder neue Seitentriebe bilden kann. Das Sammelgut schneidet man in frischem Zustand. Vom Weidenröschentee werden, auch in schwersten Fällen, nur zwei Tassen pro Tag getrunken und zwar eine Tasse morgens nüchtern und eine Tasse abends. Das heißt aber nicht, daß man sich den Besuch beim Arzt ersparen kann. Auf jeden Fall muß der Arzt bei jeder schweren Krankheit zu Rate gezogen werden.

Zwei Arten von Weidenröschen, die man mit den anderen, kleinblütigen Arten kaum verwechseln kann, dürfen nicht gesammelt werden. Es sind dies das Rauhaarige oder Zottige Weidenröschen (Epilobium hirsutum) und das Wald-Weidenröschen (Epilobium angustifolium). Bei ersterem werden die Blüten daumennagelgroß und leuchten purpurrot. Man findet es häufig in großen staudenartigen Beständen, bis 150 cm hoch, in und an flachen Gewässern; Stengel und Blätter sind fleischig und auf der Unterseite leicht behaart. Der bekannte österreichische Pflanzenbiologe Richard Willfort, der das Weidenröschen als Heilpflanze sehr wohl kannte, erwähnt es in seinem Buche nicht. Es könnte, wie er sagte, sehr leicht mit dem Zottigen Weidenröschen verwechselt werden, das zum Unterschied vom Kleinblütigen mindestens fünfmal so große Blüten, fleischigere Stiele und Blätter, sowie einen bedeutend höheren Wuchs aufweist, jedoch gegenteilige Wirkung auslöst. - Das Wald-Weidenröschen, im Volksmund Feuerkraut und auch Unholdenkraut genannt, wird bis 150 cm hoch und wächst gerne auf Waldlichtungen, Waldrändern, Kahl- und Himbeerschlägen. Die großen, purpurroten Blüten stehen in langen pyramidenförmigen, lockeren Trauben auf einem rötlich angelaufenen Stengel. Diese sehr zahlreich auftretenden Waldweidenröschen leuchten in der Blütezeit als feuerrote Flächen. Der Volksname »Unholdenkraut« macht deutlich, daß es bei Prostata keine Verwendung finden darf.

Ich war eine junge Frau, als mein Schwiegervater im besten Mannesalter an einer krankhaften Vergrößerung der Vorsteherdrüse, also Prostata-Hypertrophie, starb. Ein Nachbar, der in Kräuterheilkunde bestens bewandert war, zeigte mir das Kleinblütige Weidenröschen und meinte: »Hätte Ihr Schwiegervater Tee von dieser Pflanze getrunken, wäre er heute noch am Leben. Merken Sie sich diese Pflanze! Sie sind eine junge Frau und können damit vielen Menschen helfen.« Aber wie es eben zugeht, wenn man jung und gesund ist, kümmerte ich mich nicht weiter um das Kraut. Anders aber meine Mutter! Sie sammelte es jedes Jahr und half vielen Menschen bei Blasen- und Nierenerkrankungen. Seine Heilwirkung ist so groß, daß es oft schlagartig alle Beschwerden bei Prostata-Erkrankungen nimmt. Es gab Fälle, wo Männer vor der Operation standen, der Urin nur tropfenweise kam; eine einzige Tasse brachte bereits eine Erleichterung. Natürlich muß der Tee länger getrunken werden, um eine Heilung zu erreichen.

Ich erfuhr von meiner Mutter von einem Patienten, der bereits drei Blasenkrebsoperationen hinter sich hatte - klinisch nachgewiesener Blasenkrebs - und der sich in einer sehr schlechten körperlichen Verfassung befand. Ich riet ihm, Weidenröschentee zu trinken. Seine Heilung erfuhr ich später von seinem Arzt. Es war zu einer Zeit, in der ich mich selbst noch nicht mit Heilkräutern befaßte. Die Heilung machte einen starken, nachhaltigen Eindruck auf mich. Meine Mutter hatte mich öfters ermahnt, ich möge, sollte sie einmal nicht mehr leben, niemals auf das Sammeln dieses Heilkrautes vergessen. Lichtmeß 1961 verstarb meine liebe Mutter und ich vergaß in jenem Sommer auf das Sammeln von Weidenröschen.

In der Ordination meines Arztes erfuhr ich, daß ein mir bekannter Mann hoffnungslos mit Blasenkrebs in unserem Krankenhaus läge. »Nein«, rief ich aus, »dieser tüchtige Mann darf nicht sterben!« Ich dachte dabei an das Weidenröschen. Der Arzt, obwohl Heilkräutern gegenüber positiv eingestellt, meinte, in diesem Falle könne nichts mehr helfen. Ich hatte aber keine Weidenröschen gesammelt und dachte mit Schrecken daran, daß jetzt Mitte Oktober, alles verblüht und eingetrocknet sein wird. Trotzdem machte ich mich auf, um es zu holen. Ich wußte einen Platz, wo es im Sommer blühte. Ich fand zwar nur noch ein paar vergilbte Stengel, die ich aber trotzdem, kleingeschnitten, der Frau des Schwerkranken schickte. Zwei Tassen am Tag, morgens und abends je eine, gab sie ihm zu trinken und nach 14 Tagen erfuhr ich vom Arzt, der mich telefonisch verständigte, daß sich eine starke Besserung im Befinden des Kranken eingestellt habe. Er meinte lachend: »Also, Dein Kräutel hilft!« Seither konnte ich Hunderten und Aberhunderten helfen, so wie einstmals der alte Mann in meiner Heimat zu mir gesagt hatte: »Merken Sie sich diese Pflanze, Sie können vielen Menschen damit helfen.«

Ein Apotheker in München zeigte mir in einem alten, dicken Apothekerbuch die Stelle, wo es um 1880 noch offizinell angeführt war. Chemische Medikamente haben es ganz verdrängt. Durch meine Vorträge, Kräuterwanderungen und Veröffentlichungen wurde das Weidenröschen wieder in allen Bevölkerungsschichten bekannt. Meine Hinweise finden bei vielen Menschen starken Widerhall, denn überall, wo immer ich mit meinem Mann auf unseren Wanderungen hinkomme, sei es in, den Bergen, auf Waldwegen, an Bachrändern oder auf Kahlschlägen, ja sogar am Pöstling- und Freinberg in Linz, finden wir zu unserer Freude den Mitteltrieb des Weidenröschens schonend herausgepflückt. Jeder, der dieses Heilkraut kennt, schätzt und bewahrt es durch schonendes Pflücken vor dem Aussterben. Die Pflanze wächst nach dem Pflücken noch zwei- bis dreimal nach. Bleibt der Wurzelstock im Boden, treibt er im nächsten Frühjahr wieder aus.

Zu meiner Freude erfahre ich aus Zuschriften, daß in vielen Gärten zwischen Erdbeeren, Gemüsen und Ziersträuchern das Kleinblütige Weidenröschen wächst. Früher wurde es als lästiges Unkraut ausgerissen. Wie vielen Leidenden hätte es in dieser Zeit Heilung und neuen Lebensmut bringen können. Vor kurzem konnte ich einem Geistlichen helfen, der mit Prostata- und Blasenkrebs von den Ärzten aufgegeben war, der sich aber heute mit voller Arbeitskraft wieder seinem Amte widmet.

Eine Zuschrift aus dem Schwarzwald: »Meine Schwägerin bekam bei einer Unterleibskrebsbehandlung Bestrahlungsschäden und zwar einen Riß im Darm und in der Blase. Sie bekam solche Blasenschmerzen, daß ihr Arzt Morphium geben mußte. Nun suchten wir laut Ihrer Abbildung in der »Apotheke Gottes« das Kleinblütige Weidenröschen, haben es gefunden und nach einer Woche Teetrinken waren alle Schmerzen weg. Das sind die Wunder aus der Apotheke Gottes!« - Weitere Heilerfolge können Sie in der Broschüre »Maria Treben's Heilerfolge«, erschienen im Verlag W. Ennsthaler, nachlesen.

Viele, die an Prostata leiden, können durch das Kleinblütige Weidenröschen wieder gesunden, oft sogar, ohne sich einer Operation unterziehen zu müssen. Ist eine Operation schon durchgeführt worden, nimmt der Weidenröschentee das Brennen und die anderen Beschwerden, die sich nachher oft zeigen. In jedem Falle sollte aber ein Arzt konsultiert werden.

Ein nach Prostata-Erkrankung Genesener schreibt aus Coburg: »Das Kleinblütige Weidenröschen hat mir bei meinen Prostata-Beschwerden geholfen. Ich lag mit einem Herzinfarkt im Landeskrankenhaus Coburg. Ich hatte nebenbei Prostata-Beschwerden, die man mir jedoch wegen meines schlechten Herzens durch Operation nicht nehmen konnte. Man müsse, falls es schlechter würde, ein Dauerröhrchen einführen. - Ich erfuhr vom herrlichen Kleinblütigen Weidenröschen, das so vielen in ähnlichen Leiden geholfen hat. Ich begann, täglich drei Tassen Tee davon zu trinken; in ein paar Tagen war ich alle Prostata-Beschwerden los. Nun trinke ich zur Ausheilung noch zwei Tassen pro Tag. - Unserem Herrgott danke ich von ganzem Herzen. Mögen Sie, Frau Treben, mit dem Kleinblütigen Weidenröschen noch vielen Menschen in gleicher Not helfen. Es ist unglaublich, daß Gottes Heilpflanzen - wenn die Schulmedizin keinen Rat mehr weiß - so gute Hilfe bringen.«

ANWENDUNGSART

Teebereitung: 1 gehäufter Teelöffel Kräuter auf ¼ Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen. Nur 2 Tassen täglich, morgens nüchtern und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl.

Das Weidenröschen hilft (von Dr. Dirk Arntzen, Berlin)

Ein Brief von Dr.Arntzen, praktischerArzt, Anthroposoph: „Der folgenden Schilderung liegt ein Pflanzenverständnis zugrunde, wie es von Rudolf Steiner angeregt und von verschiedenen Biologen und Botanikern weiter ausgeführt wurde. Dieses Verständnis ist eigentlich ein Bild und nennt sich: »Der umgekehrte dreigliedrige Mensch«. Es bedeutet, daß die Wurzel der Nerven-Sinnes-Organisation, besonders also dem Kopf des Menschen, der Blattbereich dem mittleren, rhythmischen System und der Blüten-Frucht-Bereich dem Stoffwechsel-Gliedmaßenteil entspricht.

Diese Vorstellung, wie alle Dinge des Lebens, läßt sich nicht mechanisch anwenden. Sie muß für jede Pflanze und umgekehrt auch für jeden Patienten individuell erarbeitet werden. Aber hat man sie einmal, wenn auch nur an zunächst wenigen Beispielen begriffen, so gibt sie einen festen, dauerhaften Grund für das Verstehen der sonst immer etwas undeutlich bleibenden »Beziehungen« zwischen Mensch und Pflanze.

Das Prinzip dieses Vorgehens soll an einem Beispiel gezeigt werden. Nehmen wir Hamamelis virginica, die Zaubernuß. Da kommen im Winter die Blüten direkt aus der Rinde. Es tritt nicht die normale Verbindung durch das Blatt auf. Die Rinde ist dem mineralischen Wurzelbereich zuzurechnen. Wir haben also eine Situation, wo das »Stoffwechselprinzip« der Blüte direkt auf das »Nerven-Sinnesprinzip« der Wurzel und Rinde stößt, ohne daß der »gesunde, normale« Ausgleich durch das Blatt da ist. Diese Situation liegt beim Menschen (und natürlich auch beim Tier) z. B. bei der Wunde, vor allem aber im Anal-(After-) Bereich vor. Die Hamamelis ist ein Modell für die Wunde, für die Hämorrhoide. Sie kann mit dieser Situation lebenslang umgehen, ohne dabei krank zu werden; ja, man könnte sagen, sie lebt von und durch diese Ausnahmesituation. Daher kann die Pflanze zum Heilmittel für uns werden. Denn sie macht es uns vor, wie man mit einer bestimmten Situation, die nun einmal da ist, lebenslang umgehen kann, ohne dabei krank zu werden. Und weil solche »Situationen« Tatsachen des Lebens, also schon etwas Geistiges sind, kommt es auch nicht so sehr auf das Massenhafte, Stoffliche an, was eine Erklärung geben kann für die Wirkung von homöopathischen Verdünnungen (Potenzen).

Aber nun zu Maria Trebens Epilobium, dem Weidenröschen. Diese Pflanze zeichnet sich vor allem dadurch aus, daß das, was man zunächst für einen kleinen, harmlosen Blütenstengel hält, in Wirklichkeit ein unterständiger Fruchtknoten ist, der, wie es sich für eine Frucht gehört, nach der Blüte erheblich anschwillt, sich verfärbt und in die Länge wächst. Im Herbst werden dann die von reichlicher Baumwolle umgebenen Samen entlassen. Das Weidenröschen in seinen verschiedenen Arten ist ein ziemlich verbreitetes Kraut. Die Pflanze blüht und fruchtet ziemlich stark, das heißt sie lebt sich ziemlich stark in diesem Bereich aus; Blätter, Stengel und Wurzel treten demgegenüber als uninteressant zurück. Das Ganze, auf den Menschen übertragen, heißt: Wir dürfen die Hauptwirkung im unteren Menschen, zu dem ja wesentlich die Harn- und die Fortpflanzungsorgane gehören, suchen. Durch andere Überlegungen läßt sich der Darmbereich ziemlich ausschalten (das sind mehr die schmeckenden, zum Beispiel bitteren Drogen).

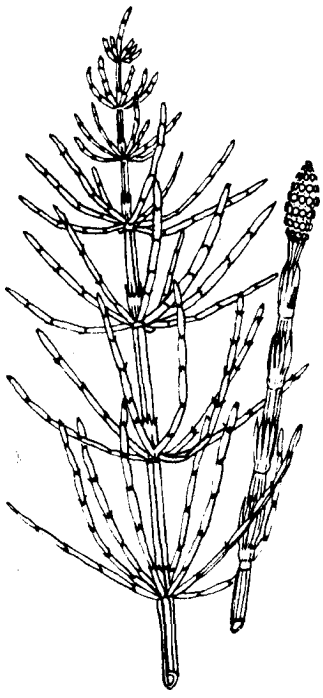
Der Fruchtknoten als der wesentliche, auffallende Teil liegt nach innen. Dies läßt sich so verstehen, daß sich darin ein Lagebezug zur Prostata, zur Vorsteherdrüse deutlich sehen läßt. Die Fruchtentwicklung im Herbst läßt an den Herbst des Menschen, das ubiquitäre Vorkommen an eine ebenso häufige »Krankheit« denken.

Etwas ganz Ähnliches liegt bei der Melone, beim Kürbis vor: unterständiger Fruchtknoten, riesige Vergrößerung nach der Blüte, und, sozusagen notwendig die Wirkung auf die Harnorgane. Entsprechend auch die Birne (Pyrus). Und für die Fachleute: Hypoxis rooperi, die Stammpflanze des Sitosterin aus Südafrika, hat auch den unterständigen Fruchtknoten.

Beachtlich ist die Erscheinung, daß manche wichtigen Urogenital-Pflanzen, wie die Pappel, wie die Baumwolle (Gossypium) ebenfalls die starke, auffällige Baumwollbildung zeigen. Die Erklärung hierfür ist noch nicht gefunden.

Am besten wirksam, wie auch Maria Treben schreibt, ist die Teezubereitung. Diese duftende, wässerige Zubereitungsart gibt den Heilkräften noch die besondere Richtung auf den unteren Menschen mit dem Harnapparat.

Und, was das Wichtigste ist, das Weidenröschen hilft! Vielen Dank der Wiederentdeckerin dieser bislang übersehenen Heilpflanze aus der Apotheke Gottes."



ZINNKRAUT (Equisetum arvense)

Volksnamen - Ackerschachtelhalm, Fegekraut, Fuchsenschwanz, Katzenschwanz, Kuhtod, Scheuer- und Zinngras.

Im zeitigen Frühjahr treiben aus dem breit- und tiefwachsenden Wurzelstock zuerst die fruchtbaren, sporentragenden, bräunlich gefärbten Fruchtstengel. Später erst erscheinen die grünen, bis 40 cm hohen Sommerwedel, die kleinen, regelmäßig gebauten Tannenbäumchen gleichen. Man findet das Zinnkraut auf Äckern, Bahndämmen und Böschungen. Das auf reinen Lehmböden wachsende ist am heilkräftigsten. Es enthält je nach Standort 3 bis 16% Kieselsäure, die eine besonders gute Heilwirkung hervorruft. Selbstverständlich wird man das Zinnkraut von chemisch gedüngten Feldern meiden. - Das Zinnkraut mit den feinsten Ästchen, manche sagen auch das »feine« Zinnkraut, findet man vorwiegend im Wald und an Waldrändern. Auch dieses ist heilkräftig.

In der Volksheilkunde war diese Heilpflanze schon in alten Zeiten hochgerühmt, vor allem durch seine blutstillende Kraft und den Erfolg bei schwersten Nieren- und Blasenerkrankungen. Aber trotzdem geriet sie im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Es war kein anderer als unser großer, volkstümlicher Naturarzt Pfarrer Kneipp, der dem Zinnkraut wieder zu seiner früheren Bedeutung verhalf. Er erklärt es »einzig unersetzbar und unschätzbar« bei Blutungen, Bluterbrechen, Blasen- und Nierenbeschwerden, Stein und Grieß. »Bei alten Schäden«, sagt er, »bei faulenden Wunden, selbst krebsartigen Geschwüren, sogar bei Beinfraß leistet Zinnkraut ganz außerordentliche Dienste. Es wäscht aus, löst auf, brennt gleichsam das Schadhafte weg. Oft hüllt man das feuchte, warme Kraut in nasse Tücher und legt es auf die zu heilende Stelle.«

Der Schweizer Pfarrer Künzle sagt, daß alle Menschen von einem gewissen Alter an täglich als Dauergetränk eine Tasse Zinnkrauttee trinken sollten. Alle Rheuma, Gicht- und Nervenschmerzen würden verschwinden, jeder Mensch hätte einen gesunden Lebensabend. Er erzählt, daß ein 86-jähriger Mann durch ein Zinnkrautdunstbad von einem fürchterlichen Steinleiden befreit wurde und noch viele Jahre lebte. Außerdem sagt er: »Die stärksten Blutflüsse und Bluterbrechen heilt das Kraut, innerlich als Tee getrunken, in kurzer Zeit, ja fast augenblicklich.«

Bei schmerzhaften Blasenerkältungen und krampfartigen Schmerzen gibt es kein besseres Mittel als einen gebrühten Absud von Zinnkraut, dessen Dämpfe man, 10 Minuten in einem Bademantel gehüllt, auf die Blase einwirken läßt. Einigemale wiederholt, bringt man das Übel rasch zum Abklingen. Alte Leute, die plötzlich nicht urinieren können und sich unter größten Schmerzen winden, weil der Harn gar nicht oder nur tropfenweise abgeht, werden durch diese heißen Zinnkrautdämpfe von ihren Schmerzen befreit, ohne daß der Arzt mit dem Schlauch das Wasser holen muß.

Bei Nierengrieß, Nieren- und Blasensteinen macht man heiße Zinnkraut-Sitzbäder, trinkt dabei schluckweise warmen Zinnkrauttee, hält den Urin an, um ihn schließlich unter Druck zu entleeren. Auf diese Art gehen meistens Steine ab. Auf Grund dieser Hinweise habe ich Zuschriften erhalten, die obiges nur bestätigen: Die Anwendung brachte Nierensteine zum Abgang, die Betreffenden fühlen sich wohl und sind ohne jegliche Beschwerden.

In Fällen, wo oft andere wassertreibende Mittel versagen, hat das Zinnkraut geholfen, wie zum Beispiel bei Wasseransammlungen im Herzbeutel, lm Rippenfell oder bei Nierenstörungen nach Scharlach und anderen schweren Infektionskrankheiten mit gestörter Wasserausscheidung. Nach all dem ist es ein hervorragendes Mittel sowohl innerlich als auch äußerlich für das gesamte Nieren- und Blasensystem.

Bei Nierenbeckenentzündungen und -eiterungen wirkt ein einziges Zinnkrautsitzbad Wunder. Hier nimmt man - also nur als äußere Anwendung - das hohe Zinnkraut, das fingerdicke Stengel hat, aus sumpfigen Wiesen und Almböden, das bei Nierenbeckenentzündungen und -eiterungen augenblicklich Abhilfe schafft. Eine gute Bekannte lag Wochen und Monate mit einer schweren Nierenbeckenentzündung im Innsbrucker Krankenhaus. Da kein Ende abzusehen war, sandte sie von dort einen Hilferuf an mich. Ich riet zu einem Zinnkraut-Sitzbad. Wenige Tage später kam ein Brief: »Du hast mir das Leben gerettet. Ich bin zu Hause. Das Zinnkraut-Sitzbad nahm mir alle Beschwerden und gab mir neue Kräfte.« Das hohe Zinnkraut mit den fingerdicken Stengeln aus sumpfigen Wiesen und Almböden darf nur zu

Sitzbädern verwendet werden. Zur Teebereitung, innerlich, wird nur das von Äckern, Feldwegen und Waldrändern gepflückte Heilkraut genommen.

Nach einer schweren Geburt treten bei jungen Müttern manchmal Sehstörungen auf, der Grund liegt sicherlich darin, daß bei der Geburt eines Kindes die Nieren der Mutter in Mitleidenschaft gezogen wurden. Zinnkraut-Sitzbäder bewirken von außen eine Nierendurchblutung, die den Druck der Nieren aus den Augen abziehen, sodaß sich damit die Sehstörungen langsam verlieren.

Der große deutsche Kneipparzt Dr. Bohn spendet der Pflanze höchstes Lob: »Einerseits ist das Zinnkraut ein Mittel gegen Blutungen, andererseits - und dies in noch höherem Maße - ein Nierenmittel. Nach dem Genuß von abgebrühtem Zinnkrauttee wird ein dunkel gefärbter, reichlicher Urin leicht entleert. Bei Wassersucht ist es ein schnell wirkendes Mittel.« Wenn kein anderes Entwässerungsmittel mehr anspricht, läßt man alle anderen Kräutertees weg und trinkt vier bis fünf (in ganz hartnäckigen Fällen bis sechs) Tage hindurch fünf bis sechs Tassen Zinnkrauttee, aber nur schluckweise auf den ganzen Tag verteilt. Die Erfahrung zeigt, daß das Wasser in den meisten Fällen abgeht.

Bei juckenden Hautausschlägen, auch wenn sie borkig, eitrig oder grindig sind, helfen Waschungen und Umschläge mit Zinnkrautabsud. DieZinnkrautwaschungen und -bäder helfen auch bei eitrigen Nagelbettentzündungen, offenen Füßen, Knochenfraß, alten fressenden Wunden, krebsartigen Geschwüren, Fersensporn, Fisteln, Bartflechten und anderen Flechten und bei Lupus. Man kann auch das gebrühte Kraut, warm in Tücher gehüllt, auflegen. Bei schmerzenden Hämorrhoiden und Hämorrhoidalknoten legt man aus frischem Kraut einen Brei auf, der folgendermaßen gemacht wird: Frisches Zinnkraut wird gut gewaschen, auf einem Holzbrett fest zerrieben bis ein Brei entsteht.

Bei andauerndem Nasenbluten wird der ausgekühlte Zinnkrautabsud als Umschlag aufgelegt. Als blutstillendes Mittel hilft er bei Lungen-, Gebärmutter-, Hämorrhoidal- und Magenblutungen. Hier sind natürlich stärkere Abkochungen erforderlich. Normal rechnet man pro Tasse (¼ Liter) einen gehäuften Teelöffel Kräuter, in Blutungsfällen nimmt man pro Tasse zwei bis drei gehäufte Teelöffel. Zinnkraut hilft im Verein mit Ehrenpreis als gutes Mittel zur Verhütung von Arterienverkalkung und Gedächtnisschwund durch seine Blutreinigung. Man kann es als bestes Vorbeugungsmittel gegen Krebs bezeichnen.

Als besonders gutes Mittel gegen Schweißfüße möchte ich die Zinnkrauttinktur empfehlen (siehe »Anwendungsarten«). Die gut gewaschenen und abgetrockneten Füße werden mit dieser Tinktur eingerieben. Außerdem soll man aber auch täglich morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse Zinnkrauttee trinken. Ebenso gut helfen bei Schweißfüßen auch Zinnkrautfußbäder (siehe »Anwendungsarten«). Bei Kopfschuppen wäscht man das Haar täglich mit Zinnkrautabsud und massiert mit gutem Olivenöl nach. Die Schuppen werden sehr bald verschwinden.

Zinnkraut mit Johanniskraut gemischt und gebrüht, ein bis zwei Tassen tagsüber getrunken, abends trockene Kost, hilft bei Bettnässen. Es kann auch als Gurgelwasser bei Mandelentzündung, Entzündungen der Mundschleimhaut, Mund- und Zahnfäulnis, Zahnfleischblutungen oder -entzündungen, Fisteln und Polypen im Gaumen und Hals empfohlen werden. Bei Weißfluß der Frauen sind Zinnkraut-Sitzbäder anzuwenden.

Nicht vergessen darf man, daß das Zinnkraut eines der besten Lungenheilmittel sowohl bei chronischer Bronchitis als auch bei Lungentuberkulose ist. Durch den regelmäßigen Teegenuß wird durch Kieselsäurezufuhr eine Ausheilung der tuberkulösen Lunge, aber auch die Beseitigung der Allgemeinschwäche bei bestehender Lungenerkrankung erreicht.

Neue Forschungsergebnisse berechtigen laut dem österreichischen Pflanzenbiologen Richard Willfort zur Annahme, daß durch den längeren Gebrauch des Zinnkrauttees bösartige Geschwülste (Tumore) in ihrem Wachstum gehemmt und schließlich abgebaut werden. Selbst Polypen im Unterleib oder After, auch Schleimbeutelentzündungen werden auf diese Art bekämpft. Zur Unterstützung in beiden Fällen verwendet man Zinnkraut-Dunstumschläge und -Sitzbäder. Diese Dunstumschläge helfen auch bei krampfartigen Magenbeschwerden, Leber- und Galleanfällen und bei schmerzhaften Stauungen, die mit ihrem Druck nach oben die Herztätigkeit beeinträchtigen.

Am 19. Dezember 1977 erhielt ich aus der Oststeiermark einen Anruf. Es handelte sich um einen 49-jährigen Landwirt, der auf der Fußsohle eine harte Geschwulst mit großen Schmerzen bekam. Er konnte nicht mehr auftreten. Im Krankenhaus behielt man ihn einige Tage und schickte ihn wieder nach Hause. Ich riet zu Zinnkraut-Dunstumschlägen, die ja selbst bösartige Tumore auflösen. Sie können sich denken, wie überrascht ich war, als am 22. Dezember, also drei Tage später, ein Anruf mich er-

reichte, daß die Geschwulst vollkommen weggegangen ist. Die Haut fühlte sich etwas lappig und weich an, die harte Geschwulst war nicht mehr zu spüren. - Ein neues Wunder aus der Apotheke Gottes!

Ich konnte die Erfahrung machen, daß selbst schwerste Bandscheibenschäden oft sehr rasch mit Zinnkraut-Sitzbädern verschwinden, soferne sie nicht durch Verklemmung eines Nervs entstanden sind. Die Röntgenbilder zeigen altersmäßig abgenützte Wirbel, kein Grund jedoch, um Schmerzen zu behalten. Der Druck einer gestörten Niere, der erfahrungsgemäß nach oben geht, legt sich in die oberflächlich längs der Wirbelsäule verlaufenden Nerven und verursacht diese Schmerzen. Also nicht die Bandscheiben sind es, sondern der Druck von der Niere auf offen liegende Nerven. Ein Zinnkraut-Sitzbad nimmt durch seine Tiefenwirkung auf die Nieren sofort ihren Druck nach oben.

Eine 38-jährige Frau war seit drei Jahren mit Bandscheibenbeschwerden in Behandlung. Statt einer Besserung vertieften sich die Schmerzen, sie wurde in Schulter- und Halsgegend so steif, daß sie sich morgens nur noch durch ein Stangengerät, das ihr ihr Mann über ihrem Bett an der Decke angebracht hatte, erheben konnte. In dieser Zeit hielt ich in Steyr, Oberösterreich, einen Vortrag, und lernte sie kennen. Sie werden sicherlich staunen, wenn Sie erfahren, daß diese Frau nach einem einzigen Zinnkraut-Sitzbad alle Schmerzen und ihre Steifheit verlor. Dasselbe gilt bei Bandscheibenschäden, die durch das Traktorfahren verursacht werden. Die ratternden Bewegungen schädigen nicht die Bandscheiben, sondern die Nieren werden durch diese Bewegungen gestört. Sofort entsteht ein Druck nach oben, der durch Zinnkraut-Sitzbäder genommen wird.

Eine Dame aus der Schweiz war seit einigen Jahren vom Halswirbel an steif wie ein Stock. Alljährliche Kuren bei Dr. Zeileis in Gallspach brachten nur vorübergehende Besserung, Heilung jedoch keine. Durch Zufall lernte ich die Dame kennen. Nicht sehr überzeugt versprach sie mir, nach ihrer Heimkunft ein Zinnkraut-Sitzbad zu nehmen. Sehr rasch kam aber voll Freude dann der Anruf: Bereits im warmen Zinnkraut-Sitzbad war nach zehn Minuten alle Steifheit weg. Die ganzen Verspreizungen fielen ab und stellten sich, wie ich Jahre hindurch hörte, niemals wieder ein.

Der große Nervenarzt Dr. Wagner-Jauregg sagt in seinen Schriften: »Zwei Drittel aller Nervenkranken müßten nicht in Heilanstalten, wenn ihre Nieren gesund wären.« Seither konnte ich vielen Unglücklichen, die durch Störungen der Nieren unter Depressionen, Wahnvorstellungen und Tobsuchtsanfällen litten, zu Zinnkraut-Sitzbädern raten und sie dadurch vor der Nervenheilanstalt bewahren. Hier muß neben Brennessel und Schafgarbe auch innerlich Zinnkrauttee getrunken werden, morgens und abends je eine Tasse.

Bei schweren Nierenstörungen mit allen ihren Begleiterscheinungen soll zu Sitzbädern frisches Zinnkraut verwendet werden; am besten, wie schon vorher angeführt, das hohe von sumpfigen Wiesen. Für ein Bad benötigt man einen 5-Liter-Eimer voll Kräuter (siehe <Anwendungsarten> und Allgemeiner Teil unter <Sitzbäder«). Beim Sitzbad müssen die Nieren unter Wasser sein - 20 Minuten Badedauer! Nicht abtrocknen, sondern feucht in den Bademantel und eine Stunde im Bett nachdunsten, dann erst in die trockene Nachtwäsche. Das Sitzbad kann man angewärmt noch zweimal verwenden.

ANWENDUNGSARTEN (Zinnkraut)

Teeaufguß: 1 gehäufter Teelöffel Zinnkraut auf 1/4 Liter Wasser, brühen.

Dunstumschlag: Eine gehäufte Doppelhand Zinnkraut kommt in ein Sieb, das man über kochendes Wasser hängt. Wenn das Kraut heiß und weich ist, hüllt man es in ein Leinentuch und legt es auf die kranke Stelle. Unbedingt warm einpacken! Mehrere Stunden oder über Nacht einwirken lassen.

Sitzbäder: 100 g Zinnkraut werden über Nacht im kalten Wasser angesetzt, am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzt und dem Badewasser beigegeben. 20 Minuten Badedauer. Nicht abtrocknen, feucht in den Bademantel, 1 Stunde im Bett nachdunsten. Das Badewasser muß bis über die Nieren reichen.

Tinktur: 10 g frisches Zinnkraut wird mit 50 g echtem Kornbranntwein angesetzt. 14 Tage in der Sonne oder Wärme stehen lassen. Täglich schütteln!

Breiumschlag: Frisches Zinnkraut wird gut gewaschen, auf einem Holzbrett fest zerrieben bis ein Brei entsteht.

SCHWEDENKRÄUTER

KLEINER SCHWEDENBITTER

10 g Aloe
5 g Myrrhe
0,2 g Safran
10 g Sennesblätter
10 g Kampfer **
10 g Rhabarberwurzel
10 g Zittwerwurzel
10 g Manna
10 g Theriak venezian
5 g Eberwurzwurzel
10 g Angelikawurzel

Die Schwedenkräuter setzt man mit eineinhalb Liter 38- bis 40%igem Kornbranntwein oder sonst einem guten Obstbranntwein in einer breithalsigen 2-Liter-Flasche an und läßt sie 14 Tage in der Sonne oder in Herdnähe stehen. Täglich wird geschüttelt, ebenso vor dem Abseihen in eine kleine Flasche und vor Gebrauch. Die andere Menge kann unbegrenzt auf den Kräutern verbleiben. Man füllt die Flüssigkeit in kleine Flaschen, die man gut verschließt und kühl aufbewahrt. So kann man sich dieses Elixier viele Jahre erhalten. Je länger es steht, desto wirksamer.

* **Statt Aloe kann auch Enzianwurzel oder Wermutpulver verwendet werden.**
** **Bei Kampfer darf nur Naturkampfer genommen werden.**

Das Rezept wurde nach dem Tode des berühmten schwedischen Arztes, des Rektors der Medizin, Dr. Samst, unter seinen Schriften gefunden. Dr. Samst verunglückte beim Reiten in seinem 104. Lebensjahr. Seine Eltern und Großeltern hatten ebenfalls ein patriarchalisches Alter erreicht.

Es klingt beinahe wie ein Märchen und doch hat sich alles wahrheitsgemäß zugetragen. Ich kam als junge Frau schwerkrank in die Nähe von Lembach im Mühlviertel. Als Heimatvertriebene aus dem sudetendeutschen Raum erkrankte ich in einem bayrischen Lager an Bauchtyphus, einer Fleischvergiftung, zu der eine Gelbsucht und ein Darmverschluß hinzukamen. Mehr als ein halbes Jahr lag ich in einem Krankenhaus. Als mein Mann mich, unser Kind und unsere beiden Mütter nach Österreich kommen ließ, stand ich auf sehr wackeligen Beinen. Nachts stellten sich Schmerzen ein, die meinen Körper wie mit einem Schwert durchbohrten. Ich konnte in diesen Augenblicken weder sitzen noch liegen, gehen oder stehen; gleichzeitig lösten sie krampfartiges Erbrechen und Durchfälle aus. Ich war ein hilfloses Menschenbündel. Der Arzt erkannte darin Nachwehen vom Typhus, die sich oft lange Jahre auswirken. Eines Tages brachte eine fremde Frau ein kleines Fläschchen mit einer dunkelbraunen, stark riechenden Flüssigkeit. Sie habe von meiner Krankheit erfahren und möchte mir gerne helfen. Diese Schwedenkräuter hätten auch sie von einer schweren Krankheit befreit. In der mitgebrachten Abschrift einer »Alten Handschrift« wird in 46 Punkten erläutert, wie diese Tropfen jede Krankheit heilen. Das Rezept stamme aus dem Nachlaß eines berühmten schwedischen Arztes. Es haben, wie es darin heißt, alle Familienmitglieder ein ungewöhnlich hohes Alter erreicht. Die Schwedenbitter heilen nach Punkt 43 sogar »Pestgeschwüre und Beulen, selbst wenn sie schon im Halse stäken«. Ich stellte die Tropfen vorerst einmal in die Hausapotheke. Ich glaubte einfach nicht daran, daß diese bescheidenen Tropfen mir meine Gesundheit wiederbringen könnten, da ja selbst der Arzt nicht helfen konnte. Ich wurde sehr bald eines Besseren belehrt. Ich saß gerade bei einem riesigen Korb überreifer Birnen, die einer raschen Verwendung zugeführt werden mußten, als sich wieder ein neuerlicher Anfall einstellte. Nachdem mir versichert wurde, daß man die Tropfen nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich als Umschläge verwenden könne, überlegte ich nicht lange und legte mir eine mit den Tropfen befeuchtete Watte, über die ich ein Nylonsäckchen legte, als Umschlag auf den Bauch, zog den Strumpfbandgürtel darüber und setzte mich wieder an meine Arbeit. Ein wunderbares gutes, warmes Gefühl durchflutete meinen Körper und plötzlich war mir, als würde jemand mit einer einzigen Handbewegung alles Krankhafte aus meinem Körper ziehen. Ich versichere Ihnen, daß ich mit diesem einzigen Umschlag, den ich den ganzen Tag unter meinem Strumpfbandgürtel trug, alle Beschwerden der letzten Monate angebracht habe. Die Krankheit war wie fortgeblasen, niemals stellte sich ein neuerlicher Anfall ein.

Unser damals sechsjährige Sohn wurde von einem Wolfshund angefallen und im Gesicht furchtbar zugerichtet. Wülste von dunkelroten Narben bedeckten später von der Nase mundabwärts sein Gesicht. In der »Alten Handschrift« liest man unter Punkt 33, sie nehmen alle Narben, Wundmale und Schnitte, auch wenn sie veraltet sind, wenn man sie bis vierzig Mal damit anfeuchtet. Also wurden die Narben unseres Sohnes täglich abends vor dem Schlafengehen angefeuchtet. Sie sind sehr bald spurlos verschwunden, auch jene, die bis tief in die Nase hineinreichten.

Mit diesen Erfahrungen kam ich 1953 nach Grieskirchen. Bei einem Besuch in einem bäuerlichen Anwesen traf ich die junge Bäuerin, Mutter von zwei kleinen Kindern, im Kuhstall beim Melken an. »Wenn Du mich an die Wand stellst, lasse ich mich glatt von Dir erschießen«, sagte sie statt einer Begrüßung. Sie hätte seit Wochen unerträgliche Kopfschmerzen, und da der Arzt einen Kopftumor befürchtete, müsse sie nach Linz zum Röntgen. Ich schickte noch am gleichen Abend meinen Sohn mit einem Fläschchen Schwedenbitter zu ihr, damit sie durch einen Umschlag wenigstens nachts von den Kopfschmerzen befreit würde. Wie überrascht war ich, als bereits um sieben Uhr früh der Bauer vor meiner Tür stand. »Was hast Du meiner Frau geschickt? Nach dem Auflegen der feuchten Watte hat sie nach kaum zwei Minuten die furchtbaren Kopfschmerzen verloren. Morgens sind dann durch die Nase zwei kleinfingerdicke rostbraune Pfropfen in den Rachen abgegangen.« Es war eine verschleppte Stirnhöhlensache, die mit einem einzigen Umschlag behoben waren. Diese Bäuerin schwört heute noch auf den Schwedenbitter. Sie konnte vor Jahren ebenfalls durch Umschläge ihre kleine Tochter von einer sehr bösen Lungenentzündung befreien und läßt die Tropfen als Hausmittel niemals ausgehen.

Eine Frau litt seit mehreren Monaten an einer schmerzhaften Stirnhöhleneiterung. Die Atmung durch die Nase war unmöglich. Nebenbei gab es unerträgliche Kopfschmerzen. Starke Antibiotika und Bestrahlungen halfen ihr nicht. Sie machte dann über Nacht Umschläge mit Schwedenbitter auf Stirn, Augen und Nase. Bereits nach der ersten Anwendung spürte sie eine Erleichterung. Nach drei Umschlägen in den folgenden Nächten waren die Atemwege frei und durch die Nase gingen große Eiterpfropfen ab.

Vom Sehen her kannte ich eine junge Frau, die nach der Geburt ihres sechsten Kindes nur mehr wie ein Schatten von einst wirkte. Ich sprach sie an und erfuhr, daß sie zur Zeit nichts mehr essen könne. Sie mußte alle Kinder außer Haus geben. Ich riet zu den Schwedenkräutern. Ungefähr drei Wochen später sah ich sie als gesunde, frische Frau wieder. Die Tropfen hätten Wunder gewirkt. Sie könne nun wieder alles essen, auch die Kinder hatte sie wieder bei sich zu Hause. »Es war, als ob ein Tier von mir weggesprungen wäre«, meinte sie und erzählte auch, daß ihre Mutter mit einem dickangeschwollenen Fuß im Krankenhaus gelegen und lange schon vorher mit dem Stock gegangen sei. 75 Injektionen hätten keinen Erfolg gebracht. Sie habe der Mutter die Handschrift geschickt und ihr zu den Schwedenbitter geraten, die auch sehr rasch gewirkt haben. Der Fuß sei wieder normal und der Stock überflüssig.

Eines Tages erhielt ich aus Deutschland einen Brief, in dem mich eine Bekannte bat, ich möge mich ihrer Nichte seelisch annehmen, die zur Zeit als Kurgast in Gallspach weilt. Als das erste Mal die junge Frau zu mir nach Grieskirchen kam, erschrak ich zutiefst. Sie wurde aus dem Auto herausgehoben, zwei Krücken wurden ihr untergeschoben, der verkrüppelte Körper brauchte trotz der Hilfe mehr als eine '/. Stunde bis zu meiner im ersten Stock gelegenen Wohnung. Die Gelenke beider Füße waren deformiert, die Finger der Hände verkrampft und unfähig, etwas zu halten. Beim Gehen wurden die Füße nachgeschleift und der Oberkörper ruckartig nach vorne geworfen. Ich stand in der Wohnungstür, beide Hände ans Herz gepreßt und konnte nichts anderes sagen: »Wie kommen Sie, junge Frau, zu einer so entsetzlichen Krankheit?« »Über Nacht nach dem vierten Kind«, sagte sie. Ganz plötzlich, sozusagen über Nacht lag diese junge, hübsche Frau verkrüppelt in ihrem Bett. Sie wurde in Deuschland von Arzt zu Arzt geschleppt, niemand konnte ihr helfen. Zweimal jährlich kam sie vier Jahre hindurch nach Gallspach zu Dr. Zeileis, der ihr sagen mußte, er könne nur lindern, nicht helfen. Der Anblick schnitt mir ins Herz, als sie mit den Außenseiten der verkrüppelten Hände die Kaffeetasse anfaßte. Ich riet ihr zum Schwedenbitter, den man damals in Deutschland als »Crancampo« erhielt. Heute führen viele Apotheken und Drogerien den Schwedenbitter nach dem angeführten Rezept. Sie möge sich daran wie an einen Strohhalm klammern. Das war im Februar 1964. Im September des gleichen Jahres bekam ich von der jungen Frau aus Gallspach einen Anruf, ich möge sie vom Autobus in Grieskirchen abholen. Ich war zuerst ratlos, später aber maßlos erstaunt, als eine junge, lachende Frau'nur noch auf einen Stock gestützt, dem Autobus entstieg. Die Verkrampfung und Verkrüppelung der Hände waren verschwunden, ebenfalls ein Großteil der Deformierungen an den Füßen. Nur noch am linken Fuß waren Knie und Knöchel angeschwollen. Auch das hatte sich bis zum 3. August 1965, also ein Jahr später, ganz verloren. Sie kam damals ohne Stock und völlig gesund das letzte Mal nach Gallspach. Bei der Geburt des vierten Kindes waren die Nieren in Mitleidenschaft gezogen worden und lösten über Nacht diese furchtbaren Deformierungen aus. Sie hatte täglich dreimal einen Eßlöffel Schwedenbitter in etwas lauwarmes Wasser gegeben und ihn jeweils verteilt vor und nach jeder Mahlzeit schluckweise getrunken. Obwohl sie in Kornbranntwein angesetzt waren, haben die Nieren den Alkohol vertragen.

Ich will noch weitere Erlebnisse über die unglaubliche Wirkung des Schwedenbitters anführen. Von meiner in Deutschland lebenden Schwester erfuhr ich, daß eine Bekannte in Leipzig schon fast 15 Jahre im Rollstuhl verbringt. Diese lebte während der Kriegsjahre in Prag und wurde 1945 - das Schicksal von tausenden Deutschen - in den Keller des Wohnhauses getrieben, Dort mußte sie ohne Stroh oder sonstiger Unterlagen wochenlang bleiben. Später kam sie mit ihrem Mann nach Leipzig. Bald stellten sich schwerste Deformierungen der Gelenke ein. Am Schluß blieb ihr ein Leben im Rollstuhl. Ich erfuhr von diesem Schicksal erst, als der Mann plötzlich starb und seine bedauernswerte Frau allein zurückließ, die Gelähmte aus ihrer Wohnung mußte und in ein anderes möbliertes Zimmer eingewiesen wurde. Es ist nicht erlaubt, von Österreich in die DDR Heilkräuter oder medikamentähnliche Dinge zu senden. Ich mußte also stets von einem bayrischen Grenzort die Schwedenkräuter nach Leipzig aufgeben und zwar jeden zweiten Monat. Bald erhielt ich zuversichtliche Briefe. Die Kranke nahm dreimal täglich einen Eßlöffel davon in etwas Wasser, vor und nach jeder Mahlzeit verteilt. Langsam gingen die Deformierungen zurück und die Gelenke wurden beweglicher. Wir beteten, sie in Leipzig und ich in Grieskirchen. Nach einem Dreivierteljahr war es soweit, daß die einstmals Unbewegliche und jetzt langsam Genesende nach 15 Jahren Rollstuhl ihre Wohnung das erste Mal verließ. Es ging mit ihr aufwärts. Sie konnte ihre Fenster wieder selbst putzen und andere tägliche Arbeiten verrichten, die ihr ansonsten hilfreiche Menschen getan hatten. Wie groß ihr Gottvertrauen auch während ihrer schweren Krankheit war, zeigt folgende Begebenheit: Ein Lindenbaum vor ihrem Fenster wurde während ihres Siechtums die Freude ihres Lebens. Das Grünen und Blühen des Baumes, das Vergilben der Blätter und das lustige Treiben der Vögel in den kahlen Zweigen während der Wintermonate war ihr eine große Quelle der Freude. Sie dankte täglich Gott für diese Gnade.

Wir badeten einmal am Offensee und benützten am Ufer ein kantiges Holzstück zum Sitzen. Eines Tages lehnte dieser Balken an einer Vieheinzäunung. In unmittelbarer Nähe hatte ich die Badetasche abgestellt. Vor der Heimfahrt ordnete ich halbgebückt die Badesachen hinein. Pötzlich war mir, als ob ein Blitz in mich eingeschlagen hätte. Der schwere Balken fiel direkt auf mein Bein. Ich hatte vom Knie weg eine dunkelblau-rote Färbung und zwei faustgroße Knoten entstanden. Ich wurde zum Wagen getragen und später hinauf ins Zimmer. Mein Mann wollte aus Ebensee den Arzt holen, doch bat ich, mir einen Schwedenkräuterumschlag zu machen. In ca. einer halben Stunde konnte ich wieder allein die Stiegen in den Speisesaal gehen, am nächsten Tag war das Bein glatt wie vorher. Nicht die geringste blutunterlaufene Stelle war zu sehen, die faustgroßen Knoten waren ebenfalls verschwunden.

Noch ein zweites Malheur passierte beim Offensee. Ein vierjähriges Mädchen wurde beim Baden von einer Hornisse in den Oberarm gestochen. Der Arm schwoll unförmig an. Ich holte den Schwedenbitter. Bevor sich die Eltern und das Kind ankleideten, war ich schon mit dem Umschlag da. Ich legte während des Gehens zum Auto die befeuchtete Watte auf die angeschwollene Stelle. Als wir beim Auto ankamen, ca. drei Minuten Gehzeit, war die Geschwulst bereits abgeklungen. Der Arzt mußte nicht mehr aufgesucht werden.

Beim Himbeerpflücken wurde ich von einem giftigen Insekt in den Daumen gestochen. Der Daumen schwoll über Nacht dick wie eine Knackwurst an. Beim Einkaufen bemerkte eine Frau entsetzt: »Sie müssen sofort ins Krankenhaus, so eine Infektion kann zum Tode führen.« Über Nacht legte ich eine mit Schwedenbitter befeuchtete Watte auf und morgens war der Daumen wieder normal.

Einmal hatte ich in der Waschküche großes Pech. Das war zu einer Zeit, als die Waschmaschine zwar wusch, aber noch nicht schwemmte. Man mußte die ziemlich verwickelten Wäschestücke mit einer Holzzange aus dem heißen Wasser holen. Nun habe ich die Art, alles rasch und mit großem Schwung zu erledigen. Die Zange rutschte ab und stieß mit außerordentlicher Kraft direkt ins rechte Auge. Betäubt vor Schmerz und halb blind tastete ich mich in den ersten Stock. Kaum hatte ich den nassen Umschlag mit Schwedenbitter über das Auge gelegt, da hörten auch schon augenblicklich die rasenden Schmerzen auf. Nach einer Weile besah ich mir die Bescherung im Spiegel. Die Umgebung des Auges von oben nach unten war blutunterlaufen. Mit einer feuchten Watte über dem Auge, durch ein Plastiksäckchen abgedichtet und abgebunden mit einem zusammengefalteten Kopftuch, wanderte ich eine Viertelstunde später wieder in die Waschküche. Einige Tage hindurch machte ich mir über Nacht die gleichen Umschläge, damit sich hinter dem Auge nichts Nachteiliges bilden könne.

Wie alljährlich war ich im Kneippbad Mühllacken auf Kur. Da brachte mir die Schwester Oberin eine Frau, die schmerzgekrümmt hinter ihr ins Zimmer trat. Sie hatte unter schweren Galleanfällen zu leiden und wollte sich bei mir Rat holen. Die vielen Medikamente hätten ihr nicht geholfen und der Arzt rate ihr unbedingt zu einer Operation. Ich bat sie, sich auszuziehen und legte ihr einen Schwedenkräuter-

Umschlag auf die Gallengegend (bei solchen Umschlägen muß man vorher die Haut mit Schweinefett oder einer Ringelblumensalbe einstreichen, da der Alkohol sonst die Haut aufziehen würde. Man gibt eine befeuchtete, gut ausgedrückte Watte auf die schmerzende Stelle, eine trockene Watte und eine Plastikhaut als Wärmeschutz darüber und bindet mit einem Tuch ab. Nach Abnahme des Umschlags soll die Haut gepudert werden, um eine Rötung oder einen Juckreiz zu vermeiden!). Ich wollte gerade der Frau den Strumpfbandgürtel über den Umschlag ziehen, als sie sich mit dem Ausruf: »Jetzt sind alle Schmerzen weg!«, aufrichtete. Es waren ihr in kürzester Zeit die Beschwerden genommen. Neben den Umschlägen nahm sie später die Tropfen auch innerlich und zwar dreimal täglich einen Teelöffel in etwas Wasser oder Kräutertee und bekam keinen Anfall mehr.

Ich betreute seit Jahren eine alleinstehende Frau. Nur unsere Verständigung war durch ihre Schwerhörigkeit schwierig. In der »Alten Handschrift« steht: »Sie bringen auch das verlorene Gehör wieder.« Also mußte sie auf mein Geheiß fleißig den Gehörgang mit Schwedenbitter anfeuchten. Der mit den Tropfen befeuchtete Zeigefinger wird in den Gehörgang eingeführt. Nicht zu vergessen wäre aber auch wiederholt etwas Öl ins Ohr zu geben, um einen Juckreiz zu vermeiden. Die Frau befeuchtete sich gleichzeitig auch die Stellen rings um die Ohrmuscheln, um die Augen, die Schläfen und die Stirn. Plötzlich hörte sie wieder und gleichzeitig bekam sie ein junges, frisches Gesicht. Als sie einmal beim Aussteigen aus einem Autobus von einem PKW niedergestoßen und mit dem Gesicht auf die Straße geschleudert wurde, waren es wieder die Schwedenkräuter, die das dunkelblau-rote Gesicht in Ordnung brachten. Am 1. Februar feierte sie ihren 89. Geburtstag. Nun hört sie wieder und wir können uns gut verständigen. Wie oft berichten mir die Leute, die meine Vorträge hören, daß sie durch die Schwedenbitter ihren Hörapparat weglegen können und wieder normal hören. Die Tropfen helfen also selbst bei Schwerhörigkeit und überall dort, ob innerlich oder äußerlich, wo Schmerzen auftreten. Eine durch diese Tropfen hervorgerufene gute Druchblutung nimmt den kranken Stellen sehr schnell die Schmerzen. Deshalb ist es angezeigt, Epileptikern Umschläge mit Schwedenbitter auf den Hinterkopf zu legen. Die Ursache dieser Anfälle liegt meist weit zurück; vielleicht ein Sturz auf den Kopf oder ein Schock im Kindesalter.

Bei einem Vortrag in Gallspach kam ein junger Mann zu mir, der einen furchtbaren Autounfall hinter sich hatte - doppelter Schädelbasisbruch. Nach Ausheilung der Verletzungen kamen täglich einige epileptische Anfälle. Ich riet ihm, Umschläge mit Schwedenbitter auf den Hinterkopf zu machen und täglich vier Tassen Brennesseltee mit zwei Eßlöffel Schwedenbitter zu trinken. Bei schweren epileptischen Anfällen ist es wichtig, neben den Umschlägen auf den Hinterkopf auch noch Brennesseltee zu trinken. Ein paar Monate später kam er bei mir vorbei und erzählte beim Gartenzaun, daß sich die epileptischen Anfälle völlig verloren hätten!

Gehirnhautentzündungen, Kopfverletzungen durch Schlag oder Sturz, Stottern und Sprachstörungen werden mit Umschlägen von Schwedenbitter auf den Hinterkopf erfolgreich behandelt. Ebenso sind diese Umschläge bei Schleimbeutelentzündung anzuwenden. Ich brauche nicht noch einmal zu betonen, daß bei all diesen schweren Erkrankungen vorher der Arzt aufzusuchen ist.

Wie ich aus Zuschriften entnehme, haben die von mir angeratenen Schwedenkräuterumschläge auf die Augen bei Netzhautablösung, Netzhautblutung und poröser Netzhaut erfolgreich gewirkt. Alle diese Menschen standen vor der Erblindung. Diese Umschläge werden täglich eine Stunde lang auf die geschlossenen Augen gelegt. Man soll jedoch nicht versäumen, auch auf gesunde, vor allem überanstrengten Augen vorbeugend diese Umschläge zu legen, nebenbei die Augenlider morgens und abends mit Schwedenbitter bestreichen, gleichzeitig zu den Augenwinkeln mit dem Zeigefinger Schwedenbitter führen. Man kann sich auf. diese Art und Weise bis ins hohe Alter eine gute Sehkraft erhalten.

Da die Schwedenbitter für unsere Gesundheit eine so großartige Hilfe sind, sollten sie in keiner Hausapotheke fehlen. Man sollte sie nicht nur in kleinen Flaschen immer griffbereit haben, sondern sie auch als treue Wegbegleiter auf Reisen mitnehmen. Oft enttäuscht uns das Essen außer Haus, man braucht etwas zur Belebung des Magens und der Galle oder man fühlt sich abgespannt und benommen - da sind die Schwedenbitter ein wahres Elixier. Man nimmt einen Schluck mit etwas Wasser verdünnt, streicht äußerlich Schläfen, Stirn, Augenpartien und die Stellen hinter den Ohren ein, sofort wird man ein für die ganze körperliche Verfassung belebendes Gefühl verspüren.

Ist plötzlich ein Schnupfen mit allen unguten Begleiterscheinungen wie Müdigkeit, Zerschlagenheit, Druckgefühl in Stirn- und Magengegend da, braucht man nur einen mit Schwedenbitter befeuchteten Wattebausch an die Nase zu halten und dabei tief einzuatmen. Sogleich fühlt man in Stirn- und

Nasengegend Erleichterung. Ist die Erkältung weiter fortgeschritten und sind die Bronchien angegriffen, atmet man mit offenem Mund die Tropfen ein. Man wird auch dadurch rasche Hilfe verspüren. In Grippezeiten nimmt man täglich einen Teelöffel davon, mitunter vielleicht einen Eßlöffel mit etwas lauwarmem Wasser, jedenfalls ist man so gegen Grippe gefeit. Wo immer Schmerzen auftreten, innerlich eingenommen, äußerlich eingerieben oder Umschläge gemacht, die Schwedenkräuter helfen überall.

Vor einigen Jahren hatte ich eine Nierenkolik. Der Arzt kam mitten aus seiner Ordination. Inzwischen aber legte ich einen mit Schwedenbitter befeuchteten Umschlag auf die Nierengegend und als der Arzt kam, waren die Schmerzen vorbei. Ich war recht kleinlaut, da er seine kostbare Zeit unnötig verschwendet hatte. Er aber wollte nur wissen, wieso die Kolik so rasch vorbeigegangen ist. Als er hörte, daß der Umschlag geholfen habe, meinte er: »Ausgezeichnet, da ist eine Injektion überflüssig!« Er selbst war nämlich mit den Schwedenkräutern sehr einverstanden. Kam ich in seine Ordination, hieß es nur: »Dir verschreib ich nichts, denn Du hast ja Deine Schwedenkräuter!« Er war es auch, der mir viele andere Heilkräuter in ihrer Bedeutung näherbrachte.

Einmal kam eine alte Frau zu mir, die seit Jahren am Stock gehen mußte. Sie war durch Gicht und Rheuma ganz verzogen, keine Medizin half ihr und auch nervlich war sie am Ende. Dreimal täglich einen Teelöffel Schwedenbitter in Brennessel- und Zinnkrauttee getrunken und nach drei Wochen hörte ich, sie könnte bereits ohne Stock gehen.

Bekanntlich sind um Lichtmeß die meisten Begräbnisse. Eine Chorsängerin verletzte sich um diese Zeit einmal beim Eislaufen. Da wir beim Chor nur wenige waren, fehlte sie uns sehr. Nach der Kirche traf ich sie in der Stadt. Es wäre ihr durch ein steifes Knie unmöglich, die steile Chorstiege hinaufzusteigen. Wenig später war ich mit meiner Umschlag-Ausrüstung bei ihr. Als Frau eines Arztes betrachtete sie meine Vorbereitungen skeptisch. Das wurde aber anders als sie nach wenigen Augenblicken das Knie mühelos abbiegen und am nächsten Tag ebenso mühelos die steile Chorstiege hinaufsteigen konnte. Aber leider fehlte eine andere Sängerin, die sich bei unserem so gesunden Wintersport einen Knöchel verstaucht hatte. Man wußte bereits, daß sie zur stationären Behandlung im Krankenhaus war. Nun drängte mich die eben Geheilte, der Knöchelverletzten ebenfalls zu helfen. Ich tat es wegen der Krankenhausbehandlung sehr ungern, aber schließlich spielte vor allem der Umstand eine Rolle, daß ich am nächsten Tag wahrscheinlich allein auf dem Chor gestanden wäre. Die Verletzte lag mit dickverschwollenem Knöchel auf der Couch. Im Krankenhaus riet man ihr nur, den Fuß hochzulagern. Sie hatte große Schmerzen. Der Umschlag mit den Schwedenbitter brachte augenblicklich eine Erleichterung. Am nächsten Tag kam sie aufs Chor, obwohl auf den Straßen unheimliches Glatteis herrschte. Die Schmerzen waren fort, der verschwollene Knöchel normal und unser Requiem gerettet.

Bei einem Besuch im Mühlviertel bemerkte ich am Nebentisch in einem Wirtshaus einen Gast, der sich vor Schmerzen krümmte. Er hatte solche Anfälle schon öfters gehabt, Medikamente halfen nicht. Ich holte meine Tropfen, goß einen Eßlöffel davon in etwas lauwarmes Wasser und bot ihm das Ganze an. Während er das Glas leerte, kehrte Farbe in sein Gesicht zurück und er konnte es kaum fassen, daß die Schmerzen augenblicklich nachließen. Ein halbes Jahr später kam ich wiederum in diese Gegend. Ich hatte den Vorfall bereits vergessen, als mich ein Herr ansprach und mir überschwenglich dankte. Er hatte sich sichtlich um Jahre verjüngt. Er hatte sich die Schwedenkräuter angesetzt und genommen. Alle Beschwerden der Bauchspeicheldrüse und der akuten Gastritis hatten sich verloren. Da sie die Bauchspeicheldrüse ausheilen, kann man auch Zuckerkranken diese Tropfen empfehlen. Male, Warzen, Flecken, ja selbst Blutschwamm und Talgdrüsen verlieren sich, wenn man sie mit den Tropfen öfters befeuchtet, ebenfalls Hühneraugen und Hämorrhoiden. Sie vertreiben Ohrensausen, Ohrenklingen, indem man ein befeuchtetes Wattebäuschchen in die Ohren steckt. Sie stärken das Gedächtnis, wenn man öfters den Kopfwirbel damit befeuchtet, sie reinigen das Blut und fördern den Kreislauf, vertreiben Koliken und schlechte Verdauung, Kopfschmerzen, alle Magenleiden und Gallebeschwerden, Leber- und Nlerenerkrankungen (auch wenn Alkoholverbot wäre). Bei Thrombosen und Venenentzündungen streicht man messerrückendick Ringelblumensalbe auf und legt Umschläge mit Schwedenbitter darüber. Nach Abheilung werden zur guten Durchblutung Brennessel-Fußbäder gemacht. Die Tropfen beseitigen Darmträgkeit, Schwindelanfälle, ja selbst Lähmungen. Sie leisten bei allen Krankheiten wertvolle Hilfe. Sie helfen sogar bei Krebserkrankungen. Bei akuten Schmerzanfällen nimmt man einen Eßlöffel von den Tropfen in etwas Wasser oder Kräutertee. Wenn man dreimal täglich, morgens, mittags und abends, einen Teelöffel davon mit etwas Wasser oder Kräutertee nimmt, erhält man sich Gesundheit und Schaffenskraft bis ins höchste Alter. Da man sie ausnahmslos bei allen Erkrankungen anwendet, kann man von einer Wiederherstellung oder Erhaltung der menschlichen Gesundheit sprechen. Sie

wecken die Lebensgeister und erhöhen die Lebenskräfte, die man in unserer heutigen Zeit so dringend braucht. Erhalten Sie sich durch dieses wunderbare Elixier Ihre Gesundheit, die Arbeitskraft und Freude für Ihre Berufsarbeit, für Ihre Familie und für Ihre Mitmenschen.

Bei einem Besuch auf einem Bauernhof erfuhr ich, daß der zwölfjährige Sohn des Besitzers vor einer Ohrenoperation stehe. Hinter dem Trommelfell hatte sich infolge einer Entzündung ein Eiterherd gebildet. Ich war gegen eine Operation, da bei ähnlich gelagerten Fällen manchmal das Gehör verlorengeht. Man tränkte Wattebäuschchen mit Schwedenbitter und gab sie dem Jungen ins Ohr. Dadurch wurde täglich soviel Eiter aus dem Ohr gezogen, daß sich die Schmerzen bald verloren und eine Operation nicht mehr notwendig war.

Bei einem unheilbaren Darmkrebsleiden - es handelte sich um eine junge Mutter von fünf Kindern - der Arzt gab ihr nur noch einige Tage - riet ich zu Umschlägen auf die erkrankten Darmstellen, gleichzeitig jedoch zu Kalmuswurzeln, die man über Nacht kalt ansetzt (eine Tasse Wasser, ein gestrichener Teelöffel Kalmuswurzeln), je einen Schluck vor und nach jeder Mahlzeit nimmt und zu blutreinigendem Tee von Ringelblumen, Schafgarben und Brennesseln zu gleichen Teilen gemischt. Davon trinkt man tagsüber schluckweise mindestens zwei Liter. Heute geht es der Frau schon so gut, daß mit einer völligen Heilung gerechnet werden kann.

Eine Frau aus Heilbronn/BRD schreibt: »Mein 41-jähriger Neffe schrieb mir vor etwa zehn Monaten aus Sacramento/Kalifornien, daß er täglich an schweren Darmblutungen leide und die ärztliche Diagnose einwandfrei auf Darmkrebs laute. Ein seitlicher Ausgang sei daher notwendig. Ich übersandte ihm sofort Ihre Broschüre, Apotheke Gottes`, Schwedenbitter, Kalmuswurzel und weitere Kräuter wie Ringelblume, Schafgarbe und Brennessel. Er befolgte die Anweisungen in Ihrer Broschüre. Nach einem Jahr war mein Neffe wieder voll arbeitsfähig. Die schweren Darmblutungen haben nach Einnahme der angeführten Kräuter am 4. Tag aufgehört. Müdigkeit und Gewichtsabnahme hörten ebenfalls langsam auf.«

Bei einem 52-jährigen Mann, der zehn Jahre wegen Herzasthma behandelt wurde, täglich acht Tabletten schlucken mußte, seit Jahren nur noch sitzend schlafen konnte, bei jedem Schritt die Arme hochwarf, um überhaupt Luft zu bekommen, dabei aber ganz erbärmlich röchelte, war ich der Meinung, die Atemnot käme nicht vom Herzen sondern von der Leber. Ich legte dem Mann auf die Lebergegend einen Schwedenkräuterumschlag. Innerlich mußte er von da an morgens und abends je eine Tasse Bärlapptee mit einem Teelöffel Schwedenbitter trinken. Wie richtig meine Vermutung war, zeigte sich bereits in der ersten Nacht. Er konnte endlich wieder liegend schlafen. Die schwere Atemnot ließ ihn schon jahrelang keinen Schritt mehr vor die Haustür tun. Schwedenbitter und Bärlapp bewirkten eine so rasche und gute Besserung, daß er drei Tage später zweimal am Tag um sein Hausgärtchen gehen konnte. Jetzt geht er langsam seiner Gesundung entgegen.

Eine Wunde, die sich nach einer Operation nicht schließen wollte, war über Nacht zu, als der Patient einen tüchtigen Schluck aus der Schwedenbitterflasche tat. Dieser einzige Schluck bewirkte die Schließung der seit drei Jahren offenen Wunde, die täglich mehrmals versorgt werden mußte.

Andere langjährige Entzündungen mit Vereiterungen, oft durch Unfälle hervorgerufen, die Operationen sowie Punktierungen auslösten, wurden nach Auflegen und Einnehmen von Schwedenbitter, wie mir berichtet wurde, beseitigt.

Eine Pfarrhaushälterin aus dem Burgenland erzählte mir, ihre 23-jährige Nichte hätte seit Geburt einen Gehörfehler. Bei einer Beratung in der Universitätsklinik wurde ihr erklärt, daß eine Operation bei ihrem Gehörleiden keinen Erfolg bringen würde. Sie riet der Nichte zur Anwendung von Schwedenbitter, also zum Einführen derselben in den Gehörgang. Sie waren alle sehr erstaunt als nach dieser Anwendung die Nichte in 14 Tagen normal hörte.

Einen Brief aus Graz in der Steiermark möchte ich Ihnen, meine lieben Leser, nicht vorenthalten: »Durch Zufall oder besser vielleicht durch Gottes Fügung, habe ich ein Gespräch mit einem überglücklichen 74-jährigen Mann im Autobus geführt, der sein Gehör durch die Schwedenbitter über Nacht wieder erlangt hat, das er 1944 nach schwerer Kopf- und Gehirnverletzung im Krieg verloren hatte! Er gab sich dreimal einen mit Schwedenbitter befeuchteten Wattebausch in die Ohren.« - - (Solche Berichte sind durch Briefe belegbar!)

Ein Herr aus Oberbayern berichtet: »Ein Unfall verletzte meinen rechten Arm. Die Schwedenbitter haben mir die unerträglichen Schmerzen rasch gemildert. Bei einem tauben Ohr wurde mit zweimaligem Betupfen fast ein Wunder bewirkt: Ich hörte nach fast zehnjähriger Taubheit wieder den Wecker ticken!« - Wievielen Taubstummen könnte auf diese Art doch geholfen werden! Und wenn nur ein Einziger sein Gehör dadurch wiedererlangen würde!

Nach einem Vortrag erfuhr ich von einer Zuhörerin, daß sie seit zwei Jahren an Erschlaffung des Darmschließmuskels leide. Die Ärzte stellten die Erkrankung als irreparabel hin. Schwedenbitter im Verein mit Hirtentäschel (das man kleingeschnitten, ebenfalls in einem guten Schnaps zehn Tage an warmer Stelle ansetzt, heilt Muskelschwund und schwere Muskelerkrankungen), vier Tassen Frauenmanteltee und sechs Schluck Kalmuswurzeltee am Tag brachte die Sache in wenigen Tagen in Ordnung.

Bei einem Anruf aus Wien hörte ich eine Frauenstimme sagen: »Ich danke Ihnen für I h re Schwedenkräuter!« Sie erzählte, sie wurde als Zwölfjährige bei einem Schulausflug in die Berge von einem vor ihr gehenden Mädchen mit den Bergschuhen unbeabsichtigt ins Gesicht getroffen. Aus dieser Begebenheit ergaben sich im Laufe von 40 Jahren ständige Kiefervereiterungen mit mehr als 16 Kieferoperationen und sich wiederholenden Punktierungen. Sie mußte das Studium unterbrechen, konnte den erwünschten Beruf nicht ergreifen und unter ständigen Schmerzen in der Kiefergegend führte sie einen fremden Haushalt. Nach 40 Jahren, 52-jährig, las sie von den Schwedenkräutern, legte sich Umschläge auf die Kieferpartien und ist nun endlich von allen Schmerzen befreit.

Es kommen immer wieder Anfragen auf mich zu, ob die Schwedenbitter auch bei strengstem Alkoholverbot angewendet werden können. Nach glaubwürdigen Laboruntersuchungen übertönen die Kräuter den Alkohol und gelten als Medizin. So kann man sie auch hier unbeschadet nehmen. In einem solchen Falle vorerst mit einem Teelöffel pro Tag beginnen, öfters auf die Leber- oder Nierengegend Schwedenkräuter-Umschläge machen (siehe »Anwendungsarten« am Schluß dieses Artikels).

»ALTE HANDSCHRIFT« (Abschrift von der Heilkraft der Schwedenkräuter)

1. Wenn man öfters daran riecht oder schnupft, den Kopfwirbel befeuchtet, einen feuchten Lappen auf den Kopf legt, vertreiben sie Schmerz und Schwindel, stärken das Gedächtnis und das Gehirn.
2. Sie helfen gegen trübe Augen, nehmen Röte und alle Schmerzen, selbst wenn die Augen entzündet, trüb und verschwommen sind. Sie vertreiben auch die Flecken und den Grauen Star, wenn man zeitgerecht die Augenwinkeln befeuchtet oder einen feuchten Lappen auf die geschlossenen Augen legt.
3. Pocken und Ausschläge aller Art, auch Krusten in der Nase oder wo immer am Körper, werden geheilt, wenn man oft und gut befeuchtet.
4. Bei Zahnschmerzen gibt man in etwas Wasser einen Eßlöffel voll dieser Tropfen und behalte einige Zeit diese Flüssigkeit im Mund oder man befeuchte den schmerzenden Zahn mit einem Lappen. Der Schmerz verschwindet und die Fäulnis klingt ab.
5. Blasen an der Zunge oder sonstige Schäden werden mit den Tropfen fleißig befeuchtet, wodurch die Heilung in kurzer Zeit eintritt.
6. Wenn der Hals erhitzt oder wund ist, sodaß man Speis und Trank schwer schlucken kann, so nehme man morgens, mittags und abends von den Tropfen, lasse sie langsam hinab und sie nehmen die Hitze und heilen den Schlund.
7. Hat man Magenkrämpfe, so nehme man bei einem Anfall einen Eßlöffel voll.
8. Bei Koliken nehme man drei Eßlöffel voll ein, langsam nacheinander, man wird bald die Linderung verspüren.
9. Sie zerteilen im Leib die Winde und kühlen die Leber, vertreiben alle Magenleiden und die der Eingeweide und helfen bei Stuhlverstopfung.
10. Sie sind auch ein vortreffliches Mittel für den Magen, wenn er schlecht verdaut und die Speisen nicht behält.
11. Ebenso helfen sie bei Gallenschmerzen. Täglich früh und abends ein Eßlöffel voll und bei Nacht Umschläge mit den Tropfen, werden alle Schmerzen bald vergehen.
12. Bei Wassersucht nehme man sechs Wochen hindurch früh und abends einen Eßlöffel voll in weißem Wein.
13. Bei Ohrenschmerzen und Ohrensausen befeuchte man ein Bäuschchen und stecke es ins Ohr. Es hilft sehr gut und bringt selbst das verlorene Gehör wieder.
14. Wenn eine Frau Mutterschmerzen hat, so gebe man ihr drei Tage hindurch früh einen Eßlöffel voll in rotem Wein, lasse sie nach einer halben Stunde einen Spaziergang machen, dann kann sie frühstücken, jedoch keine Milch. Auf Milch sollen die Tropfen nicht genommen werden.

15. In den letzten 14 Tagen der Schwangerschaft früh und abends einen Eßlöffel davon einnehmen, fördert die Geburt. Um die Nachgeburt leichter loszuwerden, gibt man der Wöchnerin alle zwei Stunden einen Kaffeelöffel voll, solange, bis die Nachgeburt ohne Wehen abgeht.
16. Stellen sich nach der Geburt beim Einschießen der Milch Entzündungen ein, werden sie bei Auflegen von feuchten Lappen rasch genommen.
17. Sie treiben den Kindern die Blattern heraus. Man gebe den Kindern je nach Alter von den Tropfen, verdünnt mit Wasser. Wenn die Blattern zu trocknen beginnen, befeuchte man sie öfters mit den Tropfen, es bleiben keine Narben.
18. Sie dienen den Kindern und Erwachsenen gegen Würmer, ja sogar Bandwürmer vertreibt man damit, nur muß man sie den Kindern je nach Alter verabreichen. Einen feuchten Lappen mit den Tropfen auf den Nabel binden und ihn immer feucht halten.
19. Bei Gelbsucht werden sehr bald alle Beschwerden genommen, wenn man dreimal täglich einen Eßlöffel von diesen Tropfen nimmt und auf die angeschwollene Leber Umschläge macht.
20. Sie öffnen alle Goldadern (Hämorrhoiden), heilen die Nieren, führen hypochondrische Flüssigkeiten ohne weitere Kur aus dem Körper, nehmen Melancholie und Depressionen und regen Appetit und Verdauung an.
21. Es öffnet auch inwendig die goldene Ader (Hämorrhoiden), wenn man sie anfangs öfters anfeuchtet und sie durch Einnehmen von innen erweicht, besonders vor dem Schlafengehen. Man lege äußerlich ein mit Tropfen befeuchtetes Bäuschchen auf. Es macht das übrige Blut fließen und hilft gegen das Brennen.
22. Wenn jemand in Ohnmacht liegt, öffnet man ihm nötigenfalls den Mund, gebe ihm einen Eßlöffel der Tropfen ein und der Kranke wird zu sich kommen.
23. Dieses Mittel vertreibt auch den Schmerz der stillen Frassen (Krämpfe) durch Einnehmen, sodaß sie mit der Zeit aufhören.
24. Bei Lungensucht täglich früh nüchtern davon nehmen und die Kur sechs Wochen lang fortsetzen.
25. Wenn eine Frau ihre monatliche Reinigung verliert oder dieselbe zu stark hat, nimmt sie diese Tropfen drei Tage ein und wiederholt dies zwanzig Male. Es wird, was zuviel ist, stillen und was zuwenig ist, ausgleichen.
26. Dieses Mittel hilft auch gegen den weißen Fluß.
27. Ist jemand mit der fallenden Krankheit (Epilepsie) behaftet, so muß man ihm auf der Stelle davon eingeben. Der Kranke soll dann ausschließlich das Mittel nehmen, denn es stärkt sowohl die angegriffenen Nerven als auch den Körper und behebt alle Krankheiten.
28. Sie heilen Lähmungen, vertreiben Schwindel und Übelkeit.
29. Sie heilen auch die hitzigen Blattern und Rotlauf.
30. Hat jemand Fieber, hitzig oder kalt, und ist völlig schwach, so gebe man ihm einen Eßlöffel davon ein und der Kranke, wenn er nicht mit anderen Mitteln den Körper belastet hat, wird in kurzer Zeit zu sich kommen, der Puls wird zu schlagen beginnen und wenn auch das Fieber noch so hoch war, dem Kranken wird bald besser werden.
31. Die Tropfen heilen auch Krebs, alte Blattern und Warzen, aufgesprungene Hände. Ist eine Wunde alt und eitrig oder wildes Fleisch daran, so wasche man alles gut mit weißem Wein aus, dann lege man einen mit den Tropfen befeuchteten Lappen darauf. Sie nehmen Geschwülste und Schmerzen sowie das wilde Fleisch und die Wunde fängt zu heilen an.
32. Sie heilen ohne Gefahr alle Wunden, sie mögen gehauen oder gestochen sein, wenn sie öfters damit befeuchtet werden. Man nehme einen Lappen, tunke ihn darin ein, überdecke damit die Wunden. Sie nehmen in kurzer Zeit den Schmerz, lassen weder Brand noch Fäulnis zu und heilen auch alte Wunden, die man durch eine Schußverletzung bekommen hat. Sind Löcher da, so spritze man die Tropfen in die Wunde, die nicht unbedingt vorher gereinigt werden muß. Durch fleißiges Auflegen mit einem angefeuchteten Lappen tritt die Heilung in kurzer Zeit ein.
33. Sie nehmen alle Narben, auch wenn sie noch so veraltet sind, Wundmale und Schnitte, wenn man sie bis 40-mal damit anfeuchtet. Alle Wunden, die mit diesen Tropfen geheilt werden, hinterlassen keine Narben.
34. Sie heilen auch alle Fisteln von Grund auf, wenn sie auch unheilbar erscheinen; es mag der Schaden so alt sein wie er will.

35. Sie heilen alle Brandverletzungen, ob sie nun vom Feuer, vom heißen Wasser oder vom Fett herrühren, wenn die Verletzungen fleißig angefeuchtet werden. Es bilden sich auch keine Blasen, die Hitze wird herausgenommen, selbst eitrige Blasen werden von Grund auf geheilt.

36. Sie dienen gegen Beulen und Flecken, mögen sie von einem Stoß oder Schlag herrühren.

37. Wenn jemand nicht mit Appetit essen kann, bringen sie den verlorenen Geschmack wieder.

38. Bei großer Blutarmut bringen sie auch die verlorene Farbe wieder, wenn die Tropfen eine Zeitlang morgens genommen werden. Sie reinigen das Blut und bilden neues, auch fördern sie dessen Umlauf.

39. Rheumatische Schmerzen in den Gliedern werden genommen, wenn man sie morgens und abends einnimmt und auf die schmerzenden Stellen feuchte Lappen legt.

40. Sie heilen gefrorene Hände und Füße, selbst wenn es offene Stellen gäbe. Sooft als möglich, besonders aber in der Nacht, soll man mit den Tropfen befeuchtete Lappen auflegen.

41. Auf Hühneraugen lege man ein mit den Tropfen befeuchtetes Bäuschchen und halte die schmerzende Stelle stets feucht. Nach drei Tagen fallen sie von selbst heraus, oder man kann sie schmerzlos herausschälen.

42. Sie heilen auch Bisse von wütenden Hunden und anderen Tieren, indem man die Tropfen einnimmt, denn sie heilen und vernichten alle Gifte. Die Wunden mit einem feuchten Lappen belegen.

43. Bei Pest und anderen ansteckenden Krankheiten ist es gut, wenn man am Tage öfters davon nimmt, denn sie heilen Pestgeschwüre und -beulen, selbst wenn sie schon im Halse stäken.

44. Wer Nachts nicht gut schlafen kann, nehme vor dem Schlafengehen von diesen Tropfen. Bei nervöser Schlaflosigkeit einen mit verdünnten Tropfen befeuchteten Lappen aufs Herz legen.

45. Einen Betrunkenen kann man mit zwei Eßlöffel davon auf der Stelle nüchtern machen.

46. Wer täglich diese Tropfen früh und abends nimmt, braucht keine andere Medizin, denn diese stärken den Körper, erfrischen die Nerven und das Blut, nehmen das Zittern der Hände und Füße. Kurz, sie nehmen überhaupt alle Krankheiten. Der Körper bleibt straff, das Gesicht jugendlich und schön.

Wichtig: Alle angegebenen Mengen sollten mit Kräutertee oder Wasser verdünnt eingenommen werden.

Aus vorstehenden Punkten der »Alten Handschrift« geht die große und wunderbare Heilkraft dieser Kräuterzusammensetzung hervor. Man kann mit Recht sagen, daß es wohl kaum eine Krankheit gibt, bei der die Schwedenkräuter nicht helfen, zumindest aber gelten sie als Grundlage für jede Behandlung.

ANWENDUNGSARTEN

Innerlich: Prophylaktisch nimmt man nach Angabe der »Alten Handschrift« morgens und abends je einen Teelöffel verdünnt. Bei Unpäßlichkeiten jeder Art können 3 Teelöffel verdünnt genommen werden. Bei bösartigen Erkrankungen sind 2 bis 3 Eßlöffel täglich wie folgt einzunehmen: Je 1 Eßlöffel trinkt man verdünnt mit 118 Liter Kräutertee verteilt auf eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit.

Schwedenkräuter-Umschlag: Je nach Stelle nimmt man ein kleineres oder größeres Stück Watte oder Zellstoff, befeuchtet es mit Schwedenbitter und legt es auf die zu behandelnde Stelle, die man vorher mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe eingerieben hat. Darüber kommt eine etwas größere Plastikhaut, damit die Wäsche nicht fleckig wird. Dann erst bindet man ein Tuch darüber oder umwickelt mit einer Binde.

Den Umschlag läßt man je nach Erkrankung zwei bis vier Stunden einwirken. Wenn es der Patient verträgt, kann man den Umschlag auch über Nacht lassen. Nach Abnehmen des Umschlages pudert man die Haut ein. Sollten sich bei empfindlichen Personen trotzdem Hautreizungen einstellen, muß man die Umschläge kürzer anwenden oder eine Zeitlang ganz aussetzen. Personen, die allergisch sind, sollen die Plastikhaut weglassen und nur ein Tuch darüber binden. Auf keinen Fall darf man das Einfetten der Haut vergessen! Sollte schon ein juckender Ausschlag aufgetreten sein, eventuell mit Ringelblumensalbe behandeln.

GROSSER SCHWEDENBITTER

Trotz mehrfacher Anregung, auch die Zusammensetzung des Großen Schwedenbitters wieder aufzunehmen, konnte ich mich nicht entschließen, da alle meine angeführten Heilerfolge mit dem Kleinen Schwedenbitter erzielt worden sind. Das Rezept des Großen Schwedenbitters hatte der erste Herausgeber der Broschüre, ohne mich davon in Kenntnis zu setzen, aufgenommen. Es sind jedoch auch mit dem Großen Schwedenbitter erfolgreiche Anwendungen zu verzeichnen.

HERZWEIN

Im Büchlein »So heilt Gott« (Die Medizin der hl. Hildegard von Bingen als neues Natur-Heilverfahren) von Dr. Gottfried Hertzka, erschienen im Christiana-Verlag Stein am Rhein (Schweiz), das in keinem christlichen Haushalt fehlen sollte, wurde unter anderem ein großartiges Rezept für Herzkranke angegeben, das ganz ungewöhnliche Erfolge bringt.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen lebte vor 800 Jahren (1098 bis 1179), starb also im Alter von 81 Jahren. Als sogenannte Mystikerin hatte sie bei vollständigem Wachsein eine Art himmlischen Fernsehapparat vor Augen. Wie sie am Ende ihres Lebenswerkes ausdrücklich bezeugt und erklärt, stammen alle ihre Schriften, alles, was sie jemals geschrieben hat, ausschließlich aus diesen himmlischen Bildern und Worten, alle genannten Krankheiten und beschriebenen Arzneien seien von Gott geoffenbart.

Papst Eugen III. ließ die Sehergabe Hildegards überprüfen und hat ihr Charisma kirchlich anerkannt. Jetzt nach 800 Jahren sind auch ihre medizinischen Erkenntnisse von der modernen Medizin als richtig anerkannt worden.

Dr. Hertzka, Allgemeinarzt mit Naturheilverfahren in Konstanz am Bodensee, hat uns nun in seinem Büchlein »So heilt Gott« einige Rezepte Hildegards vermittelt.

Das Rezept »Herzwein« zeitigt ganz große Erfolge bei allen Herzschwächen und echten Herzleiden und nimmt, wie Dr. Hertzka ausführt, einen breiten Raum in seiner täglichen Arztpraxis ein. Ich selbst habe dieses Rezept schon einige Male weitergegeben und der Erfolg war überraschend gut. Auch bei Angina pectoris bewirkte der Herzwein spürbare Besserung.

HERZWEINREZEPT

10 frische Petersilienstengel samt Blätter werden in einen Liter naturreinen Wein gegeben, dazu noch ein bis zwei Eßlöffel reinen Weinessig. Man läßt alles 10 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen (Achtung, es schäumt!). Hernach gibt man noch 300 g echten Bienenhonig dazu und läßt nochmals vier Minuten leicht kochen. Den heißen Herzwein abseihen und noch heiß in Flaschen füllen, die mit etwas starkem Alkohol ausgespült worden sind. Gut verschließen! Der Bodensatz, der sich bildet, schadet nicht und kann ruhig mitgetrunken werden. - Zu diesem Rezept möchte ich noch hinzufügen, daß es jedem Einzelnen überlassen bleibt, den Honig zu kochen oder nicht.

Dr. Hertzka meint: »Welchen Wein Du nimmst, ob roten oder weißen, bleibt sich gleich. Nur soll er echt sein ... Nur mußt Du die Reihenfolge einhalten: Der Honig kommt erst nach der ersten Abkochung dazu und muß auch mitgekocht werden. Habe keine Angst vor dem Kochen... Koch Dir nur ruhig Deinen Petersilien-Honig-Herzwein !«

Weiters führt Dr. Hertzka aus: »Wenn Du einmal Dein Herz spürst, nimm einen, zwei oder auch drei und mehr Eßlöffel voll am Tag, und alles Herzstechen (durch Wetterumschwung oder nach Aufregungen) ist wie weggeblasen. Du brauchst keinesfalls kleinlich oder ängstlich zu sein, weil Du damit nie schaden kannst. Aber nicht nur bei leichten Initialschmerzen des Herzens, sondern auch bei richtigen Herzschwächen und sogar bei echten Herzleiden wirst Du Dir oft große Hilfe bringen mit diesem Petersilien-Honig-Herzwein, vielleicht sogar einmal Heilung.«

Am 21. Jänner 1980 bekam ich von einer Frau aus dem Salzburger Land einen Brief, den ich hier wiedergeben möchte. Die Frau schreibt: »Ich teile Ihnen mit, daß ich mir den Herzwein angesetzt habe und erstaunliche Erfolge erzielen konnte. Vor zehn Jahren wurde ich operiert. Man sagte mir, daß ich ein schwaches Herz habe und infolgedessen immer Schmerzen haben würde. Das könnten sie mir nicht mehr abnehmen. Das hieß also, daß ich mich damit abzufinden habe. Aber dank dem Herzwein sind meine Beschwerden nach zweimonatiger Einnahme verschwunden. Ich fühle mich auch nicht mehr schwach.«

Ein vorzüglicher M I S C H T E E für den Familientisch

Man beginnt im zeitigen Frühjahr mit den ersten Blüten des Huflattichs und setzt das Sammeln in allen drei Jahreszeiten mit dem fort, was die Natur an Segnungen laufend beschert:

Huflattich-Blüten, etwas später die Blätter
Schlüsselblumen (Köpfe)
Veilchen in jeder Art (Blüten und Blätter)
Lungenkraut (im Volksmund Hänsel und Gretel genannt), Köpfe
Sauerklee (Blüten)
Gundelrebe, sehr wenig - nur als Würze (die oberen Blütenköpfe)
Brennessel, die ersten jungen Triebe im Frühjahr
Frauenmantel (Blätter und Blüten)
Ehrenpreis (Blüten, Stengel und Blätter)
Erdbeerblätter, Brombeer- und Himbeerspitzen (Triebe)
Holunder(Holler-)schossen, später Blüten
Gänseblümchen
Lindenblüten (in der Sonne gepflückt)
Kamillen (in der Sonne gepflückt)
Wiesengeißbart (Blüten)
Ringelblumen (Blüten)
Waldmeister (Blüten, Stengel und Blätter)
Thymian (Blüten, Stengel und Blätter)
Melisse (Blüten, Stengel, Blätter, auch ohne Blüten)
Pfefferminze (Blüten, Stengel, Blätter, auch ohne Blüten)
Schafgarbe (in der Sonne gepflückt, jedoch nur wenige)
Königskerze (Blüten - in der Sonne gepflückt)
Johanniskraut (Blüten - in der Sonne gepflückt)
Majoran (wilder, auch Dost genannt), Blüten und Blätter
Kleinblütiges Weidenröschen (Blätter, Stengel und Blüten)
Fichtenspitzen (ganz junge Triebe)
Labkraut (Blüten, Blätter und Stengel)
Rosenblätter in allen Farben (bei biologischer Düngung!)

Die Kräuter werden jeweils gut getrocknet und im Spätherbst zu einem ganz vorzüglichen, bekömmlichen, aromatischen und wohlschmeckenden Tee gemischt. Er wird im Winter Ihr Abendessen bereichern und Sie werden an die schönen sommerlichen Stunden in Gottes freier Natur zurückerinnert. Man nimmt je Tasse (1/8 Liter Wasser) einen gehäuften Teelöffel der Kräutermischung, nur brühen und kurz ziehen lassen.

AKNE

Sie ist eine ausgesprochene Pubertätserkrankung und hängt teilweise..mit einer gestörten Niere zusammen. Aus diesem Grund sollen stark gewürzte, gesalzene Speisen, gesäuerte Salate und Getränke gemieden werden. Salate sollten mit Sauerrahm angerichtet werden. Gegen Akne trinkt man täglich einen Liter gebrühten Brennesseltee schluckweise verteilt auf den ganzen Tag.

Äußerliche Anwendung: Morgens und abends wird auf das nasse Gesicht Kren-(Meerrettich-)Essig aufgetragen und zehn Minuten einwirken gelassen. Der geriebene Kren (Meerrettich) wird in eine Flasche gefüllt und mit Wein- oder Obstessig übergossen. Der Essig soll den Kren oder Meerrettich überdecken. Zehn Tage bleibt der Ansatz in einem temperierten Wohnraum stehen. Da man ihn direkt aus der Flasche verwendet, ohne den Essig abzugießen, sollte er in einer ausgekochten Plastikflasche mit gelochtem Deckel angesetzt werden. Der Kren oder Meerrettich nimmt die Schärfe vom Essig, der Essig die vom Meerrettich. Es enststeht eine milde Essigessenz, die für jedes Gesicht verträglich ist.

A M P U TAT 10 N S S C H M E R Z E N (Phantomschmerzen bei Amputationsstümpfen)

Es treten lange Zeit nach Amputationen, oft durch Jahre hindurch, äußerst schmerzhafte Phantombeschwerden auf. Die Erfahrung zeigt, daß Beinwurz-Breiauflagen (siehe Artikel Beinwurz unter »Anwendungsarten«, Seite 13) Linderung herbeiführen und die Schmerzen sich allmählich verlieren.

Ebenso wirkt ganz ausgezeichnet Zwiebel-Essenz, die man in homöopathischen Apotheken oder Reformhäusern erhält. Man kann sie sich aber auch leicht selbst herstellen. In Ringe geschnittene Zwiebeln werden in eine Flasche bis zum Hals gefüllt, darüber 38 bis 40%igen Kornbranntwein gießen, 10 Tage in der Sonne oder an einer warmen Stelle stehen lassen, dann in Flaschen abfüllen. Damit streicht man die Amputationsstümpfe ein.

Eine große Hilfe ist ein Tee aus Wurzeln der Schwertlilien, die im Oktober gegraben, mit einer Bürste gewaschen und durch Aufhängen getrocknet werden. Die getrockneten Wurzeln werden pulverisiert, am besten in einer ausgedienten Kaffe-, Mohn- oder Semmelbröselmaschine. Ein halber Teelöffel dieses Pulvers wird in einem 1/4 Liter Wasser über Nacht angesetzt; tagsüber ein bis zwei Tassen schluckweise trinken.

Die Amputationsstümpfe sollten wöchentlich dreimal in Thymian-Bädern gebadet werden (man kann das erste Bad noch zweimal anwärmen). Pro Bad wird eine Handvoll Thymian genommen. - Auch Thymian- und Bärlappkissen, über Nacht als Auflagen, wären zu empfehlen. Man füllt je 100 bis 150 g der genannten Kräuter in ein Leinenkissen.

APPETITLOSIGKEIT BEI KINDERN

Eine junge Mutter klagte, ihr zweijähriger Sohn leide an chronischer Appetitlosigkeit, sei unlustig, müde, kaum zum Spazierengehen zu bewegen und hätte starke dunkle Schatten unter den Augen. Das wurde schlagartig anders als sie ihr Kind auf meinen Rat hin in ein Thymian-Vollbad steckte, das aus 50 g Kräutern bestand (über Nacht kalt wässern, 20 Minuten Badedauer, Herz außer Wasser, das Badewasser an zwei Abenden auf die Kräuter zurückgießen, im ganzen von der Kräutermenge drei Bäder machen). Nebenbei bekam der Junge täglich eine Tasse Brennesseltee, schluckweise getrunken. Sie erzählte mir voller Freude, daß ihr Kind nicht mehr zu erkennen wäre. Der Appetit entwickelte sich bestens, er hat Freude am Draußensein und den Spaziergängen, und es wäre drollig, wie der kleine Mann seine Mutter täglich an seinen Brennesseltee erinnere. Er meine schalkhaft, »immer nur einen Schluck!« müsse er einnehmen!

ARTHROSE, ARTHRITIS, COXARTH ROSE

Nachstehende Hinweise gelten auch für Gelenksentzündungen, -deformierungen und Abnützungserscheinungen. Sie sind heilbar, die Schmerzen verlieren sich langsam, selbst Deformierungen bilden sich im Laufe eines oder zweier Jahre allmählich zurück. Kranke, die mit Krücken und Stöcken gehen, legen sie nach verhältnismäßig kurzer Zeit wieder weg. Man trinkt mogens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl eine Tasse gebrühten Zinnkrauttee, den man eine halbe Minute ziehen läßt, während des Tages vier Tassen Brennesseltee, ebenfalls gebrüht und kurz ziehen gelassen. Von diesen vier Tassen nimmt man dreimal eine halbe Tasse weg und gibt jedesmal einen Eßlöffel Schwedenbitter hinein. Die Menge wird verteilt vor und nach jeder Mahlzeit getrunken.

Wo immer Schmerzen auftreten, im Knie oder anderen Gelenken, werden vier Stunden lang Umschläge mit Schwedenbitter gemacht. Nicht vergessen: Die Haut vorher mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe einstreichen und nachher jedesmal pudern, damit kein Juckreiz entsteht. Gekräuselte Kohlblätter (Wirsingkohl) oder Weißkrautblätter heiß abbügeln, auf die schmerzenden Gelenke legen, mit einem Tuch warm abbinden, bringen Milderung.

Auch Einreibungen der Gelenke mit Beinwurz-Essenz helfen, die Schmerzen erträglicher zu gestalten. Bei Entzündungen der Gelenke sind Zinnkraut-Dunstumschläge (siehe Seite 60) anzuwenden.

Neben den Kohl- oder Krautblättern wären vor allem Auflagen mit Blättern des Wiesenbärenklaus, im Volksmund auch Scharling, Bärentatzen oder Bärenklauen genannt, wärmstens zu empfehlen. Man findet die Bärenklaublätter überall auf Rainen, Böschungen und Wiesen, sie haben auch in lichten, feuchten Laub-, Misch- und Auwäldern als Unkrautbestände ihren Standort. Die Pflanze trägt große, flache Dolden, grünlich oder hellrosa überlaufen, sticht auf Wiesen und Rainen durch ihren kräftigen Wuchs hervor.

Unsere Oma, 93-jährig, hatte plötzlich am linken Knie eine Ausbuchtung nach rechts mit starken Schmerzen. Die sonst sehr Bewegliche mußte den Stock als Stütze nehmen und konnte auch damit kaum gehen. Ich legte 14 Tage lang während des Tages Schwedenkräuter-Umschläge (vier Stunden) und nachts heiß gebügelte Krautblätter auf. Die Schmerzen ließen zwar etwas nach, aber die Gehbehinderung blieb. Nun holte ich Bärenklaublätter und hatte damit gleich am ersten Tag besten Erfolg. Ich wusch die Blätter, zerwalkte sie auf einem Brett und legte sie über Nacht direkt auf das kranke Knie. Am nächsten Tag war die Gehbehinderung wie weggeblasen. Nur die Ausbuchtung war noch zu sehen. So wiederholte ich am nächsten Abend nochmals die Auflagen und damit war zu unserer Freude die Geschwulst ebenfalls verschwunden. Unsere Oma geht, jetzt 94-jährig, weiterhin ohne Stock. Im Knie haben sich alle Schmerzen und Behinderungen verloren.

Sehr zu empfehlen wäre einmal monatlich ein Zinnkraut-Sitzbad von 100 g Kräutern, über Nacht kalt wässern, nächsten Tag anwärmen, 20 Minuten Badedauer. Das Badewasser kann noch zweimal auf die Kräuter zurückgegossen, angewärmt und zu zwei weiteren Sitzbädern verwendet werden.

Eine Ordensschwester schreibt: »Im April habe ich um ihren Rat gebeten. Ich konnte wegen Schmerzen keine Nacht mehr schlafen. Nun habe ich auf Ihren Rat hin täglich 4 Tassen frischen Brennesseltee, mit drei Teelöffel und einem Eßlöffel Schwedenbitter verdünnt, getrunken. Ich muß Ihnen voller Freude mitteilen, daß ich, ein halbes Jahr später, in der Hüfte überhaupt keine Schmerzen mehr habe und eine Operation nicht mehr notwendig ist. Ich bin in einem Altenheim tätig und konnte manchem alten Menschen mit den Kräutern helfen.«

BLASENSCHWÄCHE

Wie viele Menschen leiden besonders an regnerischen Tagen oder beim Bergab-Schreiten daran, den Harn nicht mehr richtig halten zu können. Hier helfen vor allem warme Schafgarben- und Zinnkraut-Sitzbäder, 100 g Kräuter pro Bad (siehe Allgemeiner Teil unter »Sitzbäder«). Außerdem werden täglich vier Tassen gebrühter Frauenmanteltee getrunken, die Blasengegend mit Hirtentäschel-Essenz eingerieben, die die Muskulatur von außen belebt. Wie man diese Essenz herstellt, finden Sie unter dem Artikel »Hirtentäschel«. Gleichzeitig wären jedoch auch noch Hirtentäschel-Sitzbäder zu empfehlen. Man nimmt ebenfalls 100 g Kräuter pro Bad.

Ganz einmalig helfen Kochsalz-Sitzbäder. In ein gut temperiertes Sitzbad gibt man eine Handvoll Kochsalz hinein und wiederholt abends die Bäder solange, bis sich die Blasenschwäche verloren hat.

BLINDDARMREIZUNG

»Es sollte des öfteren einmal eine Tasse frischer Brombeerblättertee getrunken werden, da gäbe es niemals eine Blinddarmreizung.« An diesen Ausspruch eines alten Hausarztes aus meiner Kindheit erinnerte ich mich, als eines Tages mein siebenjähriger Sohn mit Schmerzen in der Blinddarmgegend und äußerst blasser Gesichtsfarbe aufwachte. Ich verständigte den Arzt, bereitete jedoch sofort eine Tasse Brombeerblättertee. Bereits beim Trinken des Tees kehrte die Farbe ins Gesicht zurück. Der Arzt konnte keine Blinddarmreizung mehr feststellen.

BLUTER-KRANKHEIT

Bei der gottlob seltenen Bluter-Krankheit hat man mit folgenden Kräutern Erfolg: Ehrenpreis, Frauenmantel, Hirtentäschel, Schafgarbe und Zinnkraut werden zu gleichen Teilen vermischt. Es müssen mindestens täglich vier Tassen, verteilt auf den Tag, getrunken werden. Pro 1/4 Liter ein gehäufter Teelöffel Kräuter, brühen und eine Minute ziehen lassen. Außerdem werden 14-tägig Sitzbäder mit diesen Kräutern gemacht, pro Bad 100 g Kräuter, über Nacht in kaltem Wasser ansetzen, nächsten Tag anwärmen, in ein wohltemperiertes Sitzbadewasser gießen, 20 Minuten Badedauer. Das Badewasser kann man noch zweimal auf die Kräuter zurückgießen und angewärmt zu zwei weiteren Sitzbädern verwenden.

BLUTSCHWAMM

Die Blätter der Zeder oder Zypresse, auch Lebensbaum genannt, werden gewaschen, klein geschnitten, in einer Flasche bis zum Hals gefüllt, mit 38 bis 40%igem Kornbranntwein übergossen, zehn Tage in die Sonne oder Herdnähe gestellt. Mit dieser Tinktur wird der Blutschwamm mehrmals am Tag eingetupft.

Auch der Saft der fleischigen Hauswurzblätter (Sempervivum tectorum), der Länge nach auseinander geschnitten und damit der Blutschwamm bestrichen, trägt dazu bei, daß dieser langsam verschwindet.

Der Saft der fleischigen Ringelblumenstengel, in der Haushaltszentrifuge entsaftet, hilft ebenfalls, den Blutschwamm zu entfernen. Schwedenbitter, oftmals angewendet, nehmen gleichfalls diese hartnäckige Hauterkrankung.

Die angeführten Säfte und Tinkturen sind auch bei Mutter- und Feuermalen, Pigmentstörungen, Altersflecken sowie weißen abgegrenzten Haustellen und bei der Entfernung von Warzen beste Helfer.

Ein zwei Monate alter Junge hatte auf der Brust einen halblinsengroßen Blutschwamm, der operativ entfernt werden sollte. Die ängstliche Mutter befürchtete bei der Operation ihres Säuglings Komplikationen. Sie begann, die Stelle öfters während des Tages mit Schwedenbitter einzutupfen. In ca. sechs Wochen war der Blutschwamm verschwunden.

FEHLGEBURTEN

Bei vielen Frauen kommen immer wieder Fehlgeburten vor, sie können ihre Kinder nicht austragen. Diese Frauen sollten zu Schafgarben- und Frauenmanteltee greifen, zwei bis drei Tassen täglich. Aber auch die jungen Triebe der Hainbuchen, die als lebende Gartenzäune um Häuser gepflanzt werden, bringen Abhilfe. Die jungen Blattspitzen, bestehend aus drei Blättern, werden in Milch aufgekocht. Man seiht die Milch ab, quirlt ein Eidotter hinein und gibt zum Schluß eine leichte Butter-Einbrenn (Mehlschwitze) dazu. Diese Suppe soll einige Wochen, auch Monate hindurch als Nachtmahl eingenommen werden. Es wird sich kaum mehr eine Fehlgeburt einstellen.

FINGERWURM

Mehrmals am Tage heiße Kamillenbäder, Badedauer je 1/2 Stunde. Anschließend sollte ein Lehmverband angelegt werden, unter dem man eine Abszeßsalbe aufstreicht. - »Knoblauch in Milch gekocht und in dieser Flüssigkeit die Hand 1/2 Stunde baden«, sagt ein altes Hausmittel. Eitert der Finger, legt man einen Leinsamenbrei als Umschlag auf. Sollte sich dabei das Geschwür öffnen, im warmen Kamillentee baden. Abschließend Johanniskrautöl-Umschläge auflegen.

Ein zweites altes Hausmittel weist auf Bibernelle, Eibisch, Farnkrautwurzel und Holunderblüten zu gleichen Teilen gemischt, hin. Auf 1/2 Liter Weißwein nimmt man 15 g Kräuter, setzt über Nacht kalt an und bringt den nächsten Tag die Menge bis zur Siedegrenze. Man steckt den Finger zwei Stunden lang in den lauwarmen Kräuterwein, dann schabt man sich Pulver von einer Kreide und legt dieses Kreidepulver auf und bindet ein Leinentüchlein darüber.

FISTELN

Innerlich dreimal täglich einen Teelöffel, bei ganz schweren Fällen einen Eßlöffel Schwedenbitter in gebrühtem Kamillentee zuckerlos trinken. Äußerlich Waschungen mit einem lauwarmen Absud von Gundelrebe, Zinnkraut und Leinkraut (wildes gelbes Löwenmaul) zu gleichen Teilen, nach den Waschungen mixt Schwedenbitter betupfen oder eine mit diesen Tropfen befeuchtete Watte auflegen. Zinnkraut-Sitzbäder machen, über Nacht Zinnkraut-Dunstumschläge auflegen (siehe Artikel »Zinnkraut« unter »Anwendungsarten«).

Eine 51-jährige Frau aus Bayern litt 28 Jahre an einer Wangenfistel am Jochbein. Sie berichtet: »Ich kann nicht beschreiben, was ich in diesen 28 Jahren an Beschwerden mitgemacht habe! Man riet mir zu einer Operation, die ich jedoch nicht durchführen ließ, da sie von seiten des Professors als bedenklich hingestellt wurde. Erst bei einem Heilpraktiker fand ich Linderung durch Umstellung auf Rohkost und Heilatmung - Heilung trat jedoch keine ein. Im Frühjahr holte ich die ersten Brennessel frisch aus der Natur und begann täglich drei Tassen Brennesseltee zu trinken, jedesmal mit einem Teelöffel Schwedenbitter. Nach genau 14 Tagen war meine Wangenfistel zugeheilt und ich war vollkommen schmerzfrei. Es war für mich und alle, die mich kannten, wie ein Wunder.

GALLENSTEINE

Interessanterweise leiden mehr Frauen als Männer an dieser Erkrankung. Bitteres Aufstoßen und Erbrechen, heftige krampfartige Schmerzen, die bis unter die rechte Rippengegend auf das Herz hin ausstrahlen, verbunden mit großer Übelkeit, sind die Symptome. Da wir so viele heilende Mittel aus der Apotheke Gottes zur Verfügung haben, muß es nicht immer zu einer Operation kommen.

Eine sechswöchige Kur mit Rettichsaft hat noch in jedem Falle geholfen, es sei denn, es handelt sich um äußerst selten vorkommende, nicht auflösbare Steine. In einem solchen Fall muß operiert werden. Der Rettich wird mit einem Haushalts-Entsafter ausgepreßt. Man beginnt morgens nüchtern mit 100 g und geht innerhalb drei Wochen allmählich auf 400 g hinauf, um wiederum innerhalb drei Wochen auf 100 g zurückzugehen. Bei entzündeten Magen- oder Darmwänden darf der Rettichsaft nicht genommen werden!

Wie rasch Gallensteine vom Rettichsaft aufgelöst werden, soll nachfolgende Erzählung zeigen. Die Gattin eines ehemaligen k.k. Festungsgeneral von Trient hatte sich ihre Gallensteine operativ entfernen lassen. Es waren kleine und große Steine, die sie jedermann gerne zeigte und sie schließlich in einem Messergriff fassen ließ. Eines Tages als sie gerade Rettiche schälte, kam ein Besuch. Sie legte das Messer zu den Rettichen in die Schüssel und widmete sich ihrem Gast. Wie erstaunt war sie, als sie später nach ihrem Messer faßte. Die Gallensteine im Messergriff waren spurlos verschwunden, aufgelöst in der feuchten Rettichmasse.

Ein gutes Heilkräutergemisch von je 20 g Bibernelle, Efeu, Hopfen, Odermennig, Pfefferminze und Wermut nimmt ebenfalls Koliken und Steine. Man gibt auf einen Liter Apfelwein oder Apfelmost drei Eßlöffel Kräuter, stellt kalt zu, bringt das Ganze knapp bis zum Kochen, zieht weg und läßt drei Minuten ziehen. Während des Tages nimmt man jede Stunde einen Eßlöffel davon, etwa acht bis neun Mal. Da die Flüssigkeit warm genommen werden soll, bewahrt man sie in einer Thermosflasche auf.

GEBÄRMUTTERVORFALL

Vier Tassen Frauenmanteltee werden tagsüber schluckweise getrunken. Auf einen 1/4 Liter Wasser nimmt man einen gehäuften Teelöffel Kräuter, brüht und läßt kurz ziehen. Vom Stengel bis zur Blüte kleingeschnittene Hirtentäschel werden bis zum Hals in eine Flasche gefüllt und mit 38 bis 40%igem Branntwein übergossen, 10 Tage in der Sonne oder Herdnähe stehen gelassen. Mit dieser Essenz wird einigemale am Tag von der Scheide aufwärts die linke Bauchseite eingestrichen. Gleichzeitig nimmt man drei Schafgarben-Sitzbäder in der Woche: Man setzt über Nacht 100 g Schafgarbe in kaltem Wasser an, wärmt nächsten Tag an und macht ein 20 Minuten langes Sitzbad. Das Badewasser wird noch zweimal auf die Kräuter zurückgegossen, sodaß aus einem Bad drei Bäder gemacht werden können.

GEHÖRLEIDEN DURCH VERKÜHLUNG

Gundelrebe, Salbei und Schafgarbe zu gleichen Teilen mischen. Von diesen Kräutern wird der warme Aufguß zu Ausspülungen der Ohren benützt. Aber auch Schwedenbitter, mit einem Wattebäuschchen eingeführt und warmes Thymianöl, das man vor dem Schwedenbitter eintropft, wären zu empfehlen. Das Thymianöl erwärmt man, indem ein Teelöffel in heißes Wasser getaucht wird und man ein bis zwei Tropfen Öl auf den Löffel gibt.

GRAUER und GRÜNER STAR

Der Grüne Star ist nicht allein eine Augenerkrankung, er rührt vielmehr von einer Störung der Nieren her. In den meisten Fällen geht er mit Rheuma- und Gelenksschmerzen Hand in Hand. Von einem Kräutergemisch zu gleichen Teilen aus Brennessel, Ehrenpreis, Ringelblumen und Zinnkraut sollten täglich zwei bis drei Tassen, in die man je einen Teelöffel Schwedenbitter gibt, getrunken werden. Die Kräuter sollten, um eine rasche Heilung zu erzielen, womöglich frisch gepflückt sein.'

Bei Grauem Star streicht man öfters am Tag Schwedenbitter über die Augenlider. Aus Zuschriften ersehe ich, daß diese Anwendungsform beim Grauen Star eine gute Wirkung erzielt. Genaueres wäre unter Artikel »Schöllkraut« nachzulesen.

Sehr wichtig ist beim Grünen Star ein Zinnkraut-Sitzbad. Die gestörte Niere gibt den Druck nach oben in die Augen weiter. Um den Druck aus dem befallenen Auge abzuziehen, helfen Zinnkraut-Sitzbäder. Sie beeinflussen von außen die Nieren so gut, daß oft noch während des Bades der Druck von den kranken Augen genommen wird. Man nimmt 100 g getrocknete oder ca. 1/2 Eimer, das sind 21/2 Liter frische Kräuter. Diese werden über Nacht im kalten Wasser angesetzt; das Wasser muß über den Kräutern stehen. Am nächsten Tag wird angewärmt, abgeseiht und dem wohltemperierten Badewasser zugegossen, Badedauer 20 Minuten. Während des Bades wird heißes Wasser nachgegossen, um die gleiche Temperatur zu halten. Der Baderaum soll angenehm warm sein. Das Badewasser soll bis über die Nierengegend reichen, das Herz soll außerhalb des Wassers sein. Ohne sich abzutrocknen, hüllt man sich in einen Bademantel und dunstet eine Stunde im vorgewärmten Bett nach. Dieses Badewasser wird, angewärmt, an zwei weiteren Abenden verwendet.

Mit folgendem Rezept bereitet man ein Dampfbad für die Augen:

20 g Augentrost 20 g Baldrian 10 g Eisenkraut 30 g Holunderblüten 20 g Kamille	Alles gut vermengen. Fünf gestrichene Eßlöffel Kräuter werden mit einem 1/2 Liter Weißwein, den man bis an die Kochgrenze erhitzt hat, abgebrüht. Den Dampf läßt man auf die geschlossenen Augen einwirken. - Den Wein füllt man am besten in eine Flasche und bereitet mit einer kleineren Menge Wein jeweils ein frisches Dampfbad.

Um die oft sehr unangenehmen Schmerzen rascher aus den Augen zu verlieren, legt man eine Stunde lang nach dem Mittagessen eine mit Schwedenbitter befeuchtete Watte leicht auf die geschlossenen Augen.

Es können auch Augenbäder vom Augentrost gemacht werden, jedoch nur mit sehr schwachem Aufguß. Eine Verschlimmerung des Augenleidens nach Anwendung der Augentrost-Bäder ist ein Zeichen einer Überdosierung. Man nimmt für eine Tasse höchstens einen halben Kaffeelöffel Kräuter lm Aufguß und läßt nur ganz kurz ziehen. Ich empfehle Umschläge auf die Augen mit einem solchen leichten Aufguß. Man muß den Tee aber jedesmal frisch zubereiten und darf ihn nur einmal verwenden.

Nach einer Pilgerandacht, die für westdeutsche Pilger in einer oberösterreichischen Kirche gehalten wurde, kam freudestrahlend eine Frau auf mich zu und erzählte, sie hätte durch die Ratschläge in meiner Broschüre den Grünen Star vollkommen verloren. - Ein Brief berichtete mir, daß die angegebenen Teemischungen beim Grünen Star ebenfalls Erfolg brachten.

GÜRTELROSE

Der milde Saft der Hauswurz (Sempervivum tectorum) nimmt sehr rasch die tiefgehenden Schmerzen der Gürtelrose. Man schneidet etwa vier bis fünf der fleischigen Blätter der Länge nach auseinander und legt sie auf einen Teller. Der an die Oberfläche kommende Saft wird einigemale am Tag auf die erkrankten Stellen gestrichen. Die Blätter können jedoch auch in der Haushaltszentrifuge entsaftet werden. Der Kranke spürt bereits nach dem ersten Einstreichen die wohltuende Wirkung. In einem alten Kräuterbuch findet sich folgendes Rezept:

25 g Eichenrinde
10 g Frauenmantel
20 g Hafer
10 g Kamille
25 g Salbei
10 g Steinklee

Man setzt einen Liter kaltes Wasser mit vier Eßlöffel gut vermischten Kräutern zu, bringt sie knapp bis zum Kochen, zieht weg und läßt drei Minuten ziehen. Mit dem lauwarmen Absud betupft man behutsam tagsüber öfters die erkrankten Stellen. Die Kräuter-Rückstände legt man über Nacht, leicht angewärmt in einem Leinentüchlein, auf die Gürtelrose-Stellen.

HAARWUCHS, schöner

Je eine Handvoll frische Brennesseln, Nußbaum-, Birken-, Holunderblätter und einen Stengel Schöllkraut stellt man kalt zu und bringt die Kräuter bis zur Siedegrenze. Drei Minuten ziehen lassen. Man wäscht mit der Hälfte des Absuds das Haar mit einer Kernseife gut durch, spült mit Wasser nach. Die andere Hälfte des Absuds läßt man einige Minuten auf Haar und Haarboden einwirken, ohne das Haar nochmals mit klarem Wasser nachzuspülen.

HERZ- und KREISLAUFSCHÄDEN

Nachdem Herzinfarkte in den letzten Jahren stark zunehmen und anscheinend zu einer Volkskrankheit werden, weise ich auf eine Teemischung hin, die bei Herz- und Kreislaufschäden überraschende Erfolge aufweist:

10 g Zinnkraut	30 g Weißdorn	10 g Bohnenschalen	10 g Anserine	10 g Kalmus
10 g Gartenraute	20 g Mistel	10 g Hirtentäschel	10 g Schafgarbe	10 g Hauhechel
10 g Vogelknöterich	20 g Mate-Tee	10 g Faulbaumrinde	10 g Erdrauch	10 g Quecke
10 g Bibernellwurzel	10 g Hohlzahn	10 g Blasentang	10 g Herzgespan	10 g Melisse
10 g Arnika	10 g Löwenzahn	10 g Klette	10 g Irländ. Moos	**(nicht Isländ. Moos)**

Alles gut vermischen, für eine Tasse ein gehäufter Teelöffel Kräuter! Dieser Tee wird in kaltem Ansatz über Nachtzugestellt und morgens angewärmt. Täglich früh und abends eine Tasse, mit einem Teelöffel Honig vermischt, trinken.

HEUSCHNUPFEN

Nachdem Brennesseln bei allen Allergien helfen und es sich bei Heuschnupfen um eine Allergie handelt, wird er in verhältnismäßig kurzer Zelt durch Trinken von Brennesseltee, drei bis vier Tassen am Tag mit je drei Teelöffel Schwedenbitter, die man mit dem Tee verdünnt, zum Verschwinden gebracht.

KNOCHENSUBSTANZ-SCHWUND (volkstümlich: KNOCHENSCHWUND)

Der gepulverte oder gemahlene Samen des Bockshornklees bringt bei Schwund der Knochensubstanz (ebenso bei Knochengeschwulst oder bei Knochenmarkentzündung) gute Erfolge. Es werden täglich zwei Tassen Schafgarbentee auf viermal getrunken. In zwei 1/2 Tassen gibt man jedesmal einen halben Teelöffel gemahlene Samen des Bockshornklees hinein. Schafgarben-Vollbäder von 200 g Kräutern, 20 Minuten Badedauer, Herz außerhalb des Wassers (das Badewasser kann, angewärmt, noch zweimal verwendet werden), einmal monatlich angewendet werden. Außerdem streicht man den Körper mit Schafgarben-Essenz täglich ein. Die in der Sonne gepflückten Blüten werden in einer Flasche bis zum Hals gefüllt und mit 38 bis 40%igem Branntwein 10 Tage in der Sonne stehen gelassen.

KROPFBILDUNG

Häufiges Gurgeln mit kleingeschnittenen Blättern der knotigen Braunwurz oder kleingeschnittenem Labkraut bringt einen Kropf, ob innerlich oder äußerlich gewachsen, zum Verschwinden. Die Braunwurz findet man an Bachufern, in Waldgräben und feuchtem Gebüsch. Sie hat unscheinbare rotbraune Blüten und dunkelgrüne, länglich zugespitzte Blätter. Diese haben den gleichen scharfen Geruch wie Holunderblätter; so kann man sie dem Geruch nach mit einer anderen Pflanze nicht verwechseln. Während bei der Braunwurz nur die Blätter gesammelt werden, mit denen man tief gurgelt, ohne davon zu trinken, nimmt man das ganze Labkraut samt den Blüten, gurgelt tief und trinkt ab und zu einen Schluck davon. Eine Bekannte aus Wien bekam im Februar 1979 einen ziemlich sichtbaren Kropf. Sie fürchtete sich vor einer Operation und begann auf meinen Rat hin lm Frühjahr, als das erste Labkraut in der Natur sichtbar ward, zu gurgeln. Das Labkraut wird gebrüht und damit im warmen Zustand tief gegurgelt. Sie erzählte mir ein Jahr später überglücklich, ihr Mann hätte ihr öfters frisches Labkraut geholt; vom Anfang an spürte sie, daß der Kropf allmählich kleiner wurde, bis er völlig verschwand.

LUNGENEMPHYSEM

Ein Lungenemphysem entsteht, so wie auch Herzasthma und Schilddrüsen-Erkrankungen, bei denen Atemnot einhergeht, zum größten Teil durch eine gestörte Leber. Der Druck der Leber nach oben trägt dazu bei, daß Bronchien, Lunge und Herz zu schwellen beginnen und sich vergrößern. Der ständige Druck der Leber auf die empfindliche Schilddrüse löst krankhafte Veränderungen auf. In einem solchen Fall trinkt man morgens eine Tasse Bärlapptee, legt tagsüber vier Stunden lang Schwedenkräuter-Umschläge (siehe Artikel Schwedenkräuter, »Anwendungsarten«) auf, über Nacht hingegen Zinnkraut-Dunstumschläge. Eine gehäufte Handvoll Zinnkraut wird in einem Sieb über Wasserdunst heiß und weich gemacht. In ein Leinentuch gehüllt wird es auf die kranke Leber gelegt. Der Druck der Leber wird abgezogen und allmählich hört die beängstigende Atemnot auf.

MENSTRUATIONSBLUTUNGEN

Bei überaus starken Menstruationsblutungen trinkt man morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse gebrühten Tee aus folgenden gut gemischten Kräutern: 25 g Arnikablüten, 50 g Baldrianwurzeln, 25 g Isländisches Moos, 25 g Melisse, 25 g Schafgarbe und 25 g Salbei. Man nimmt einen gehäuften Teelöffel für 1/4 Liter Wasser, brüht und läßt drei Minuten ziehen. Der Tee soll auch dann weitergetrunken werden, wenn sich die Blutungen normalisiert haben. Sie geben dem Körper vom Unterleib aus ein gutes Gefühl, lassen Wechselerscheinungen nicht aufkommen und die Wirkung dieser Kräuter hält Jahre hindurch an.

Vor Jahren bat mich eine junge Frau um dieses Rezept. Sie hatte unvorstellbare starke Menstruationsblutungen und bereits zwei Eingriffe in der Klinik ihres Bruders, eines Gynäkologen, ohne Erfolg hinter sich. Der Tee half ebenso rasch wie bei mir, als sich nach meiner schweren Typhuserkrankung Blutungen einstellten, die durch nichts zu stillen waren. Mein behandelnder Arzt meinte damals, wir werden es jetzt mit Kräutern versuchen. So kam dieses wunderbare Rezept in meine Hände. Mehr als 1,5 Jahre litt ich an monatlichen Blutungen, die bis 14 Tage und länger anhielten. In genau vier Wochen haben die Kräuter geholfen und die. monatliche Regel normalisiert. Ich habe den Tee ohne Unterbrechung fünf Jahre lang getrunken.

MULTIPLE SKLEROSE

Auch für diese als unheilbar bezeichnete Krankheit kann es aus der Apotheke Gottes Hilfe geben. Zwar geht es nur Schritt um Schritt vorwärts, aber man darf keineswegs aufgeben, sondern den Glauben und das Vertrauen an die Heilkräuter, ein Geschenk unseres Schöpfers an die kranke Menschheit, nicht verlieren. Ich weise erneut darauf hin, daß bei so schwerwiegender Erkrankung nur frische Kräuter verwendet werden sollen. Für den Wintervorrat werden sie getrocknet.

Hirtentäschei wird gewaschen, klein geschnitten, in eine Flasche bis zum Hals gefüllt und mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein übergossen. Dann stellt man sie 10 Tage in die Sonne oder in Herdnähe. Mit dieser Essenz reibt man zwei- bis dreimal täglich die erkrankten Muskelpartien ein. Innerlich werden, tagsüber verteilt, schluckweise vier Tassen Frauenmantel- und zwei Tassen Salbeitee täglich getrunken. Die frischen Blätter des Sauerklees werden gewaschen, im feuchten Zustand in der Haushaltszentrifuge entsaftet. Man nimmt sechs Stunden je Tag stündlich drei bis fünf Tropfen verdünnt im Tee. Einreibungen mit Johannis-, Kamillen- und Thymianöl wirken sich günstig aus. Die in der Sonne gepflückten Blüten, gesondert in jeweils eine Flasche bis zum Hals gefüllt, werden mit kalt gepreßtem Olivenöl übergossen (das Öl soll über den Kräutern stehen) und 10 Tage in der Sonne oder einem warmen Ort stehen gelassen.

Die in der Sonne gepflückten Blüten des Johanniskrautes, der Kamille und Schafgarbe setzt man genauso wie das Hirtentäschel an. Mit diesen Essenzen werden Rückgrat, Gelenke und Hüften eingerieben. Ebenso sind die Beinwurz-Wurzeln, gewaschen, gebürstet, klein geschnitten, mit 40%igem Branntwein angesetzt, als Einreibung zu empfehlen. Sollte sich Steifheit von der Wirbelsäule ergeben, legt man Beinwurzmehl als warme Breiumschläge auf die Kreuzgegend. Das Beinwurzmehl wird mit heißem Wasser zu einem Brei verrührt; damit er sich leichter auf Leinentücher streichen läßt, gibt man einige Tropfen Öl dazu. Außerdem trinkt man früh und abends je eine Tasse Schafgarbentee, nimmt 3 Eßlöffel Schwedenbitter verdünnt in Kräutertee und trinkt diese Menge schluckweise auf den ganzen Tag verteilt. Auch Schwedenkräuter-Umschläge auf den Hinterkopf, vier Stunden lang, sind öfters aufzulegen.

Nicht zu vergessen sind Sitzbäder von Fichtenspitzen, Johanniskraut, Kamillen, Salbei, Schafgarbe, Thymian und Zinnkraut, da all diese Kräuter bei Lähmungen eine gute Wirkung haben. Man rechnet pro Bad 100 g Kräuter. Sie werden über Nacht im kalten Wasser angesetzt, am nächsten Tag angewärmt in das Badewasser gegossen. Das Badewasser soll die Nieren bedecken, 20 Minuten Badedauer, eine Stunde im Bett nachdunsten. Dieses Badewasser kann noch zweimal verwendet werden, indem es auf die Kräuter zurückgegossen und angewärmt wird. In der Woche sollte nur eine Kräutersorte Verwendung finden. - Ganz besonders anzuraten wären Thymian-Vollbäder, die die Muskeln und das Gewebe beeinflussen, jedoch auch Brennessel-Vollbäder mit ihrer wunderwirkenden Durchblutung dürfen nicht außer acht gelassen werden. Hier verwendet man 200 g für ein Bad; sie werden genauso gehandhabt wie Sitzbäder; auch hier kann man dasselbe Badewasser dreimal hintereinander benützen. Das Herz muß außerhalb des Wassers sein.

Neue und gute Erfahrungen sind Wiesenbärenklau-Blätterauflagen über den ganzen Körper. Die Blätter des Wiesenbärenklaus (im Volksmund auch Scharling, Bärentatzen oder Bärenklauen genannt - sie gelten als bestes Hasenfutter) werden gewaschen, auf einem Brett mit dem Nudelwalker saftig zerrieben, auf ein Leintuch gestreut, in das der Kranke eingehüllt, mit einem Badetuch warm eingepackt und eine Nacht darin liegen gelassen wird. Sollte sich Unruhe oder Ziehen an besonders empfindlichen Stellen bemerkbar machen, wird der Kranke wieder ausgewickelt. Meist aber spürt der Kranke die Einwirkung der Heilkräfte, die von den Bärenklaublättern ausgehen und schläft gut ein. Es stellt sich sehr oft eine merkliche Besserung ein. Ich möchte auch gleichzeitig auf eine Ernährungsumstellung bei Multiple Sklerose hinweisen, die ebenfalls beachtliche Erfolge erzielt.

Ein besonderes Heilrezept bei dieser als unheilbar geltenden Krankheit wäre Stutenmilch. Da die Pferdezucht heute wieder langsam im Kommen ist, könnte es möglich sein, sich eine solche Milch zu beschaffen. Eine Bekannte schrieb mir, sie habe vor Jahren gelesen, daß ein alter Schäfer einer Reihe von Kranken, die als unheilbar galten, mit Stutenmilch zur Heilung verholfen hat.

Anschließend der Bericht einer Multiple Sklerose-Erkrankten mit Blasen- und Unterleibserkrankung: »Ihre Vorschläge, mit Schafgarben-Essenz den Rücken abends, die Beine morgens und abends mit Hirtentäschel-Essenz einzureiben, sowie Schwedenkräuter-Umschläge auf den Unterleib zu legen, habe ich täglich gemacht. Ebenso trinke ich Weidenröschentee mit Schwedenbitter morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück. Nun etwa nach vier Monaten kann ich sagen, daß Ihre Ratschläge sehr gut sind und die Heilkräuterbehandlung zu wirken beginnt. Die furchtbaren Verkrampfungen in den Beinen lassen langsam nach und sind nicht mehr so schmerzhaft. An manchen Tagen kann ich in der Wohnung schon einige Schritte gehen, ohne mich an den Möbeln oder Wänden festzuhalten. Die Blase funktioniert wieder normal. Die Periode kommt alle drei bis fünf Wochen, aber nur noch drei bis fünf Tage. Es ist ein Erfolg für mich, wenn auch noch klein. Multiple Sklerose ist eine sehr hartnäckige Krankheit mit vielen Nebenerscheinungen. Die Schwedenbitter trinke ich täglich in kleinen Mengen in Brennessel-, Schafgarben- und Frauenmanteltee. Mit Schöllkraut habe ich gute Erfahrung gemacht. Unter dem linken Auge hatte ich jahrelang eine dicke Kruste, die mit der Zeit immer mehr an das Auge heranwuchs. Ich verwendete mancherlei Medikamente vom Arzt, aber nichts half. Ich probierte es nun mit Schöllkrautsaft (Schöllkraut in Kornschnaps 10 Tage angesetzt). Nun ist die Kruste fast weg. Ich freue mich so sehr über jeden kleinsten Erfolg, der mich täglich anspornt, weiterzumachen. Für den Winter habe ich mich reichlich mit Kräutern eingedeckt.

Wegen der Bandscheiben las ich in einem Ärztebuch meiner Eltern: Pfingstrosenknollen reiben und im Absud baden. Pfingstrosen sollen gut für Rückenmark und Gehirn sein. Ich machte davon zwei Bäder. Ich setzte Pfingstrosenknollen in Kornschnaps an und gab auch von dieser Essenz in den Absud, in dem ich 20 Minuten badete. Nächsten Tag war von den Bandscheibenschmerzen nichts mehr zu spüren. Seither sind schon drei Wochen vergangen, die Schmerzen haben sich nicht wiederholt.>

Bei einem Vortrag in Rendsburg/BRD kommt eine Dame aufs Podium und erzählt, daß sie vor drei Jahren noch im Rollstuhl gesessen wäre. Durch die Anwendung aller Hinweise in der »Apotheke Gottes> hat sich ihr Zustand so gebessert, daß sie wieder normal gehen kann und sich als gesunder Mensch fühlt. Sie hatte nicht die Gelegenheit, frische Kräuter aus der Natur zu holen, sondern sie kaufte die Kräuter in getrocknetem Zustand. Die Bewunderung darüber, die viele Arbeit auf sich genommen und nicht nachgelassen zu haben, brachte ihr aus dem Publikum großen Applaus.

Mongolide oder spastisch gelähmte bzw. behinderte Kinder behandelt man mit den gleichen Kräutern, die man unter Muskelschwund und Multiple Sklerose findet. Die Einreibungen mit den angeführten Essenzen und vor allem die lebensspendenden Kräuterbäder können nicht genug empfohlen werden. In vielen Fällen liegt bei spastisch gelähmten Kindern die Ursache im Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft. Neben Zigaretten, Alkohol, Drogen, wäre auch der Bohnenkaffee in dieser Zeit zu meiden. - Auch sprachgestörte Kinder sollten diese Behandlung erfahren. - Wichtig ist in allen vier Fällen, Schwedenkräuter-Umschläge (siehe Artikel <Schwedenkräuter>) auf den Hinterkopf zu legen.

MUNDGERUCH und BELEGTE ZUNGE

Ein Mundgeruch ist nicht nur für den Betroffenen unangenehm, sondern auch für seine Umgebung. Vor allem muß ärztlich festgestellt werden, woher der Mundgeruch kommt. Er kann verschiedene Ursachen haben: Schlechte Zähne, die ausgebessert werden müssen, Geschwüre in der Mundhöhle, Mandelentzündungen, Absonderungen der Nasenschleimhäute, aber auch schlechter Magen mit zuwenig Magensäure oder Stuhlverstopfung. Bei letzterem heißt es vor allem, eine geregelte Verdauung herbeizuführen.

Bei Geschwüren in der Mundhöhle gurgelt man mit warmem Labkraut, bei Mandelentzündungen mit Salbeitee, bei Nasenschleimhaut-Absonderung hilft Aufziehen mit lauwarmem Salbeitee. Oftmals helfen gegen den Mundgeruch einige Tropfen Wacholderöl, das, in ein Glas lauwarmes Wasser gegeben, langsam schluckweise getrunken wird. Auch Kauen von Dillsamen kann den üblen Mundgeruch beseitigen. Ist der Mundgeruch durch Störungen in der Mundhöhle hervorgerufen, hilft mehrmaliges Gurgeln mit 30 bis 40 Tropfen Myrrhentinktur mit lauwarmem Wasser verdünnt.

Wermuttee ist ein vorzügliches Mittel bei stark belegter Zunge und üblem Mundgeruch. Die weitverbreitete Meinung: »Wermut sei gesund und könne nie schaden>, ist keinesfalls richtig. Man soll mit Wermut sparsam umgehen. So nimmt man auf eine Tasse Wasser nur einen schwachen halben Teelöffel Wermut.

MUSKELSCHWUND

Bei Muskelschwund haben sich folgende Kräuteranwendungen bewährt: Gewaschene, frische Hirtentäschel klein schneiden, in eine Flasche füllen, mit 40%igem Korn- oder Obstbranntwein übergießen, zehn Tage in Herdnähe oder an der Sonne stehen lassen. Nach zehn Tagen in eine kleine Flasche zum Gebrauch abfüllen und die fehlende Alkoholmenge nachgießen. Mit dieser Kräuteressenz werden die kranken Muskelpartien täglich dreimal eingerieben. Innerlich trinkt man vier Tassen Frauenmanteltee, schluckweise auf den Tag verteilt; wenn möglich frisch gepflückte Kräuter (siehe »Hirtentäschel« und »Frauenmantel>) verwenden.

NACHTSCHWEISS

Als Hausmittel gegen nächtlichen Schweiß wird von altersher der in hohem Ansehen stehende Salbei gepriesen. Er wird gebrüht und morgens nüchtern über eine längere Zeit hindurch getrunken. Er entzieht dem Körper jene Stoffe, die den Nachtschweiß auslösen. Als bewährtes Hausmittel gegen dieses Übel findet man in alten Kräuterbüchern folgende Kräuterzusammensetzung: je 20 g Salbei, Frauenmantel und Zinnkraut. Man brüht, läßt kurz ziehen und trinkt längere Zeit hindurch eine Tasse davon vor dem Frühstück. Die Kräuter stärken den gesamten Organismus und beseitigen dadurch den Nachtschweiß.

Als ich das letztemal, wie alljährlich, in einem Kneippbad zur Kur weilte, sprach mich eine alte Dame an, sie leide so sehr unter Nachtschweiß und was sie denn tun könne? Ich verwies auf Salbeitee, vor dem Schlafengehen eine Tasse. Nach einigen Tagen traf ich sie auf einem Spaziergang: Sie könne es kaum glauben, nach vier Tagen Salbeiteetrinken hätte sie keinen Nachtschweiß mehr! »Ich habe aber das Gefühl«, sagte ich lachend, »daß Sie es trotzdem glauben müssen, wie rasch die Kräuter helfen!>

NAG E L B E T T E N TZ Ü N D U N G - NÄG E L, brüchige oder verletzte

Bei Nagelbettentzündung werden 50 g Käsepappel über Nacht in kaltem Ansatz zugestellt; vor dem Schlafengehen nimmt man davon (angewärmt) Fußbäder oder Handbäder, 20 Minuten Badedauer. Diese Bäder können, kalt gestellt, zwei- bis dreimal verwendet werden. Man streicht Ringelblumensalbe auf das entzündete Nagelbett und legt Schwedenkräuter-Auflagen darüber.

Brüchige oder verletzte Nägel werden mit Zwiebelsaft oder mit dem Saft des Hahnenfußes eingestrichen. Die Zwiebel wird halbiert; mit den Zwiebelflächen werden die Nägel öfters eingerieben. Man kann jedoch auch die Zwiebel entsaftet verwenden. Der Saft des an Wald- und Wiesenrändern wachsenden Hahnenfußes wird mit Erfolg angewendet. Man öffnet den runden dicklichen Stengel und streicht mit dem Saft wiederholt die Nägel ein. Mit einmal Einstreichen ist es jedoch nicht getan, das Einstreichen muß längere Zeit hindurch wiederholt werden.

NEURALGISCHE GESICHTSSCHMERZEN

Die in der Sonne gepflückten Blüten der Kamille, Königskerze, Schafgarbe und des Thymians werden womöglich frisch oder leicht übertrocknet in ein Leinensäckchen gegeben und direkt auf die schmerzenden Gesichtsneuralgien aufgelegt. Man nimmt deshalb die in der Sonne gepflückten Kräuter, da sie ihre ätherischen Öle, die die gute Heilwirkung hervorrufen, durch die Sonneneinwirkung stärker entwickelt haben. Außerdem trinkt man von den angegebenen Kräutern täglich vier Tassen schluckweise verteilt. Brühen, kurz ziehen lassen. Sollten nebenbei krampfartige Schmerzen auftreten, wäscht man das Gesicht mit Brennesselabsud warm ab, frottiert und legt ein Leinensäckchen mit kleingeschnittenem Bärlapp auf. - Gesichtsauflagen mit Schwedenbitter (siehe Seite 61) müssen unbedingt im Bett durchgeführt werden. Dreimal täglich einen Teelöffel dieser Tropfen, verdünnt in der oben angeführten Teemischung, bringen dem Kranken ebenfalls Erleichterung.

NIEREN = BLASENGRIESS UND NIERENSTEINE

Die in der Homöopathie verwendete Brennessel-Essenz, die man nur bestens empfehlen kann, soll verdünnt eingenommen werden. Diese Essenz bekommt man in Apotheken, Reformhäusern und Drogerien. Die entsprechenden Hinweise werden der Essenz beigegeben. Wie in den Abhandlungen über Zinnkraut angeführt wurde, beseitigen Zinnkraut-Sitzbäder, bei denen gleichzeitig warmer Zinnkraut-Tee getrunken wird, sehr rasch Nieren- und Blasengrieß und auch Nierensteine. In alten Kräuterbüchern findet man auch, daß Storchenschnabel, wohlriechendes Veilchen und Bärentraube (letztere unter Moos- oder Steinbeere bekannt), gleichfalls schnell und sicher Nierensteine entfernen. Der hohe Gerbstoffgehalt der Bärentraube wird von manchen Menschen jedoch nicht immer gut vertragen. Es stellt sich dann Erbrechen, Übelkeit und Appetitlosigkeit ein. Man kann daher statt der Bärentraube auch die Blätter der Mostbirne nehmen, die einen vollwertigen Ersatz bei Nierensteinleiden darstellen.

Der gelbblühende Odermennig, der an Waldwegen, Waldrändern, Böschungen, aber auch Feldrainen, unbebauten Plätzen und steinigen Flußufern wächst, dessen Blüten - einer goldgelben Ähre gleich - von Juni bis September zu finden sind, ergibt einen hervorragenden Tee gegen Nierengrieß und -steine, ebenso auch bei Gallensteinleiden. Er heißt nicht umsonst im Volksmund »Heil aller Welt>, »König aller Kräuter>. Eine Mischung von je 20 g Odermennig, Hauhechel, Hirtentäschel und Birkenblätter hilft ganz vorzüglich. Den Tee natürlich nur brühen und eine Minute ziehen lassen.

Ö D E M E oder S C H W E L L U N G E N infolge Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe

Man nimmt zwei Teelöffel voll der kleingeschnittenen Wurzel von Hauhechel auf eine Tasse Wasser und setzt im kalten Ansatz über Nacht zu, wärmt, morgens leicht an und seiht ab. Man trinkt diese Tasse verteilt eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach dem Frühstück.

Eine zweite Möglichkeit, Ödeme abzubauen, besteht durch die Rinde des Holunderstammes oder der -äste. Für eine Tasse nimmt man einen schwachen Teelöffel Holunderrinde (da größere Mengen Durchfall oder Erbrechen auslösen, muß man sehr schwach dosieren) und setzt über Nacht kalt an. Man kann diese angesetzte Tasse Holunderrinde noch mit einer halben Tasse Wasser verlängern. Leicht angewärmt trinkt man je eine halbe Tasse nach den drei Mahlzeiten.

PHIMOSE

Nach Dr. Dirk Arntzen, Arzt in Berlin, gibt es eine Methode, die Phimose bei Kindern mit Bädern zu behandeln. Man nimmt 10 bis 20 ml 10%ige Kalium-Sulfuratum-Lösung (am besten frisch vom Apotheker hergestellt) pro warmem Kinderbad, also ca. 50 bis 70 Liter, und läßt dabei die Vorhaut leicht zurückziehen. Man nimmt ein bis zwei Bäder pro Woche. Oft zeigt sich schon nach vier Bädern der Erfolg; aber mehr als zehn Bäder haben keinen Zweck. Das günstigste Alter scheint bei 4. bis 7 Jahren zu liegen, die Bäder können jedoch auch noch bei Zehnjährigen durchgeführt werden. Es ist auf diese Weise schon zahlreichen Jungen die Operation erspart geblieben. Bei alten Männern versagt leider diese Methode.

Auch mit Käsepappelbädern stellen sich Erfolge ein. Für ein Kinderbad eine Handvoll Käsepappel, die nur in kaltem Ansatz über Nacht hergestellt wird, bei Erwachsenen ca. 100 g für ein Sitzbad.

ROTLAUF

Die frischen Blätter vom Huflattich werden gewaschen, mit dem Nudelwalker auf einem Brett zu einem Blätterbrei zerwalkt und auf die entzündeten Rotlaufstellen aufgelegt. Es kann jedoch von den Blättern auch ein Absud hergestellt (die Blätter werden zerkleinert, mit kochendem Wasser überbrüht, kurz ziehen lassen) und ausgekühlt als Umschlag verwendet werden. - Ebenso sind Kohl- bzw. Krautblätter, die gewaschen und zerwalkt werden, anzuwenden. Sie nehmen jede Rotlaufentzündung. Sehr mild und gut wirkt der Saft der fleischigen Hauswurz-Blätter. In der Haushaltszentrifuge entsaftet, streicht man die entzündeten Stellen leicht ein oder man zerschneidet einige Hauswurzblätter der Länge nach und legt sie, mit dem saftigen Teil nach oben, auf einen Teller. Mit dem aus der Schnittfläche heraussickernden Saft streicht man die entzündeten Rotlaufstellen ein. Innerlich trinkt man morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse gebrühten Ehrenpreistee, tagsüber schluckweise verteilt drei bis vier Tassen Brennesseltee so lange, bis die ärztliche Kontrolle das Abklingen des Rotlaufes feststellt.

RÜCKGRATVERLETZUNG

Hier hilft ganz außerordentlich erfolgreich die Labkraut-Salbe, die genau so wie die Ringelblumen-Salbe (siehe Artikel »Ringelblume«) hergestellt wird. Man streicht die Salbe von unten nach oben entlang des Rückgrats. Wichtig sind auch noch Einreibungen mit Schafgarben- und Beinwelt-Wurzelessenz (siehe Allgemeiner Teil »Tinkturen, Essenzen>) und gleichzeitig Thymian- und Schafgarben-Vollbäder (siehe Allgemeiner Teil unter »Vollbäder>).

SCHLAF, UNRUHIGER (bei Kindern)

Wenn sich Kinder während des Schlafes unruhig hin und her wälzen und niemals Ruhe finden, hilft, soferne die Schlafstelle des Kindes nicht unter Strahlungseinflüssen steht, augenblicklich ein Lindenblütenbad. Man füllt einen größeren Kübel halbvoll. mit Lindenblüten an, die man über Nacht kalt wässert. Den nächsten Tag wärmt man an und gießt den Kräuterabsud in ein Badewasser, 20 Minuten Badedauer. Angewärmt kann man dieses Lindenblütenbad noch zweimal verwenden. Die Lindenblüten sollten, wenn möglich, bei Sonneneinwirkung gepflückt werden.

SCHLAGANFALL (vorbeugende Anwendungen)

Bemerkbare Zeichen vor dieser Erkrankung sind große Unruhe, Schwindel, Angst, entstelltes Gesicht und Gehörtäuschungen. Auf alle Fälle ist sofort ein Arzt beizuziehen! Es werden vor allem Mäßigung beim Essen und langsame Spaziergänge im Freien empfohlen. Alkohol jeder Art (eine Ausnahme bildet der Schwedenbitter), Rauchen und Trinken von Bohnenkaffee sind streng verboten. Mistel in kaltem Ansatz, morgens und abends je eine Tasse und zwei Tassen gebrühten Salbeitee tagsüber wären anzuraten, ebenso Schwedenkräuter-Umschläge auf die Nierengegend und feuchtkalte Kompressen aufs Herz.

Als Tee kann noch folgende Mischung empfohlen werden: Angelikawurzel, Anserine (Gänsefingerkraut), Bertramwurzel (Baldrian), Fünffingerkraut, Lavendelblüte, Majoran, Meisterwurz, Nelkenwurz, Rosmarin, Salbei, wohlriechendes Veilchen und Ysop werden zu gleichen Teilen vermischt. Mit einem 1/4 Liter auf Siedehitze erwärmten Apfelmost überbrüht man einen gehäuften Teelöffel Kräuter und läßt drei Minuten ziehen. Diese Menge, öfters während des Tages frisch zubereitet und getrunken, kann einen Schlaganfall, den man an den oben genannten Symptomen bemerkt, verhindern.

SCHLAGANFALL (nach einem Schlaganfall mit Lähmungserscheinungen)

Es ist zuerst einmal eine Mistelkur einzuschalten: Es werden sechs Wochen lang drei Tassen, drei Wochen zwei Tassen und zwei Wochen eine Tasse Misteltee getrunken. Ein gehäufter Teelöffel Mistel wird in einem 1/4 Liter kalten Wasser über Nachtangesetzt, morgens leicht angewärmt und abgeseiht. Um ein weiteres Anwärmen tagsüber zu vermeiden, gibt man den Tee in eine heiß ausgespülte Thermosflasche oder wärmt im Wasserbad an.

Johanniskraut, Ehrenpreis, Lavendel, Melisse, Rosmarin und Salbei mischt man zu gleichen Teilen, brüht einen gehäuften Teelöffel mit einem 1/0 Liter heißen Wasser ab und läßt kurz ziehen. Von diesem Tee trinkt man vor- und nachmittags je eine Tasse.

Schwedenkräuter-Umschläge auf den Hinterkopf sorgen für Durchblutung und Belebung der Gehirnzelten. Die in Mitleidenschaft gezogene Körperseite wird mit belebenden Essenzen von Schafgarbe, Johanniskraut, Hirtentäschel oder Thymian eingerieben. Auch Thymian- und Johannisöl-Einreibungen der gelähmten Stellen wären zu empfehlen. Man füllt eine Flasche bis knapp zum Hals mit Kräutern und gießt bei Essenzen einen 38 bis 40%igen echten Obst- oder Kornbranntwein oder bei Kräuterölen ein kalt ausgepreßtes Olivenöl darüber. Beides soll über den Kräutern und 10 Tage in der Sonne oder Herdnähe stehen.

Zusätzlich werden Schafgarben und Zinnkraut-Sitzbäder mit 100 g Kräuter und Thymian-Vollbäder mit 200 g Kräuter pro Bad genommen. Für die Bäder wässert man die Kräuter über Nacht, wärmt dann den

Kräuterauszug an und gibt ihn ins Badewasser. Badedauer 20 Minuten, bei einem Vollbad bleibt das Herz außerhalb des Wassers. Das benützte Badewasser kann man noch zweimal über die Kräuter gießen und angewärmt zu weiteren Bädern verwenden. Wöchentlich soll nur eine Kräutersorte zu den Bädern verwendet werden.

Die gelähmten Stellen beleben sich mit Auflagen von warmen Beinwurzblättern. Die Blätter werden überbrüht, warm in ein Leinentuch gehüllt und aufgelegt. - Nachts kann der Kranke auch auf einem mit getrockneten stengellosen Farnblättern gefülltes Kopfkissen liegen. Er wird es als sehr wohltuend empfinden.

Unsere Oma, 94-jährig, erlitt einen leichten Schlaganfall. Beim Erwachen konnte sie nicht sprechen, das linke Augenlid hing bis zur Augenmitte. Wir haben ihr sofort drei- oder viermal kalte Kompressen nach Kneipp-Art auf Stirn und Augen gelegt; als der Arzt kam, war bereits alles wieder in Ordnung. Mittags erhielt sie eine leichte Kost noch im Bett, das Nachtmahl nahm sie bereits wieder beim Familientisch ein.

SCHLUCKAUF

Ein Tee aus Dillsamen, ungesüßt, ist ein angenehmes und prompt wirkendes Mittel bei Schluckauf. Ein Teelöffel Dillsamen für ¼ Liter Wasser, brühen, drei Minuten ziehen lassen.

SCHULERGEBNISSE, SCHLECHTE (bei Kindern)

Verzweifelt erzählte mir eine Mutter, ihr zwölfjähriger Junge sei voll Desinteresse in der Schule; die Lehrkräfte bedeuteten ihr bei einer Elternbesprechung, daß der Junge beim Unterricht überhaupt nicht mehr mitgehe und sie mit ihm gar nichts mehr anfangen können. Das Kind, früher kaum krank und ein guter Sportler, war jetzt blaß und hatte dunkle Schatten unter den Augen; nach meiner Ansicht mußte es krank sein. Ich riet zu zwei Tassen frischen Brennesseltee mit zwei Teelöffel Schwedenbitter täglich. In der kurzen Zeit von sechs Wochen bis zur nächsten Elternbesprechung gab es auf allen Seiten Überraschungen: bei der Lehrerschaft, bei den Eltern und zum Schluß beim Kind selbst. In dieser kurzen Zeit war die Klassifizierung sprunghaft in die Höhe geschnellt. Wo es früher Vierer und Fünfer gab, lösten sich Zweier und Einser ab. Die plötzlich guten Ergebnisse in der Schule spornten das Kind zu immer besseren Leistungen in der Schule an.

Schulversagen muß nicht immer allein Faulheit des Kindes, sondern es können Wachstum oder organische Störungen oftmals die Ursache sein, wie dieser Fall hier zeigt. Die einfachsten Kräuter haben sehr schnell geholfen!

DIE »UNHEILBARE« SCHUPPENFLECHTE.(Psoriasis)

Aus allen Teilen Österreichs und Deutschlands kommen Hilfesuchende, die mit der vom medizinischen Standpunkt aus unheilbaren Schuppenflechte behaftet sind. Wir aber, die wir an Heilkräuter aus der Apotheke Gottes glauben, wissen, daß uns Gott durch die Fülle der vor unseren Füßen ausgebreiteten Wald- und Wiesenpflanzen Hilfe bringt.

Es gibt verschiedene Arten dieser qualvollen Krankheit: die sogenannte Rote Schuppenflechte, die sich in giftroten, abgegrenzten Flecken äußert, eine andere, bei der die Haut wie mit Fischschuppen bedeckt ist, und die dritte mit rissiger, dicker, lederner Haut, deren Risse sich abends vertiefen, aufspringen und dem Menschen ungeheure Qualen verursachen. Hiezu kommt noch ein überaus starker Juckreiz, der eine schwere nervliche Belastung für jeden Kranken bedeutet. Die Haut stößt täglich ein Meer von Schuppen ab, bei jeder Bewegung rieseln sie herunter.

Vor Jahren erfuhr ich von einer 38-jährigen Frau, deren Haut vom Hals an abwärts rissig und lederartig war, die ihr Haupthaar verloren und einen schier endlosen Leidensweg hinter sich hatte. Im Krankenhaus milderte man ihr Leiden dadurch, daß man sie bis zum Hals in einen Nylonsack steckte. Die Haut wurde etwas weicher und die Schmerzen dadurch geringer. Ändern konnte man jedoch an ihrem Leiden

nichts. Damals erkannte ich, daß nur Diät und blutreinigende, entgiftende Kräuter eine solche Er-krankung heilen können. Als sie den von mir zusammengesetzten Tee und die entsprechende Diät

anwendete, war der Erfolg in einem knappen halben Jahr da. Das Haar ist während dieser kurzen Zeit wieder nachgewachsen und die Haut wurde glatt und fleckenlos. Seither habe ich vielen, die an Schuppenflechte erkrankt waren, geholfen.

Die Krankheit entsteht durch eine Funktionsstörung der Leber. Es heißt also neben der Anwendung von Kräutern eine strenge Leberdiät einzuhalten: Wurstwaren (außer Diätwurst), Selch- und Schweinefleisch sowie deren Suppen sind zu melden, alle Arten von Säuren, wie Essig, Most,'Wein, Zitronen, Orangen, Grapefruits, ebenso Beeren und deren Säfte, auch schwarze Johannisbeeren sind hier eingeschlossen, rohe Äpfel, Bohnenkaffee, Schokolade, Kakao und Bienenhonig, da letztere Säuren bilden, die die kranke Leber nicht verträgt. Ferner sind alle Arten von Dosenfischen, geräucherte Fische, Dosenfleisch, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen und jede Art von Alkohol zu meiden. Erlaubt sind Milchspeisen, Milch und ihre Produkte, Salate sollen mit Sauerrahm gewürzt werden, leichtes Fleisch wie Kalbsfleisch, Fleisch von Hühnern, gekochtes Rindfleisch, Wild, frische oder eingefrorene Fische, leichtes Gemüse und täglich als Ersatz für Frischobst viel Apfelkompott.

Teemischung:

10 g Eichenrinde	30 g Schöllkraut
30 g Weidenrinde	50 g Brennessel
40 g Wiesengeißbart	30 g Ehrenpreis
20 g Erdrauch	30 g Ringelblume
20 g Walnußschale	20 g Schafgarbe

Alle Kräuter werden gut gemischt, pro Tasse nimmt man einen gehäuften Teelöffel Kräuter und läßt drei Minuten ziehen. Gut wäre es, soweit als möglich, frische Kräuter zu verwenden. Von diesem Tee trinkt man tagsüber schluckweise 1 ½ bis 2 Liter. Jeder Schluck wird sofort vom Körper aufgenommen und verarbeitet.

Die Haut muß täglich zweimal mit Darmfett vom Schwein eingestrichen werden. Sollte es sich um eine krustenartige Schuppenflechte handeln, die sich über den ganzen Körper zieht, wird frisches, gut gewaschenes Schöllkraut in der Saftzentrifuge entsaftet und eine Salbe im Verhältnis 50 g Darmfett zu 5 g Schöllkrautsaft angerührt. Sie wird im Kühlschrank aufbewahrt. Ebenso könnte man frischen Preßsaft aus Käsepappel zur Salbenbereitung verwenden.

Zu all dem werden Bäder mit Zusatz von Storchenschnabel-Absud (Aufguß) empfohlen. Auch Käsepappel- und Zinnkraut-Vollbäder (die Kräuter zu gleichen Teilen gemischt und über Nacht mit kaltem Wasser angesetzt - 200 g Kräuter pro Bad - 20 Minuten Badedauer, das Herz außerhalb des Badewassers) mildern den Juckreiz und tragen zur Heilung bei. - All diese Anwendungen helfen auch bei Neurodermitis.

Zwei Kinder einer Familie waren an Schuppenflechte erkrankt. Das zwölfjährige Mädchen hatte die Flechte seit seinem zweiten Lebensjahr, der Junge etwa ein ¾ Jahr. Die Eltern haben alles versucht, sie waren mit dem Mädchen bei ungezählten Ärzten, auch in der Schweiz, ohne daß eine Besserung erreicht wurde. Mit den Kräutern, die die Kinder im Sommer mit großer Freude gesucht haben, konnten sie von dieser Krankheit befreit werden. Die Mutter erzählte, das Mädchen hätte jetzt eine so glatte Haut wie ein Baby. Sie trinkt den Tee in kleineren Mengen weiter.

In einem anderen Fall entstellte einem zwölfjährigen Mädchen seit seinem zweiten Lebensjahr die Rote Schuppenflechte das ganze Gesicht. Die verzweifelten Eltern haben ebenfalls alles versucht, um das Kind von der entstellenden Krankheit zu befreien. Nach viermonatiger Anwendung meines Schuppenflechten-Rezeptes sah ich das Kind mit einer normalen Gesichtshaut wieder.

Eine Geschäftsfrau in einem oberösterreichischen Ort hatte den Körper an vielen Stellen mit der Roten Schuppenflechte bedeckt. Auf meinen Rat hin, die oben angeführten Anwendungen zu machen, hatte sich bereits nach vier Wochen ein Erfolg eingestellt. Die roten Flecken sind allmählich ganz verschwunden. - Ein ähnlicher Fall bei einem Müller in der Nähe von Mainz: In kurzer Zeit haben die Anwendungen die Rote Schuppenflechte ebenfalls zum Verschwinden gebracht.

Eine Ordensschwester, die 30 Jahre mit der Schuppenflechte geplagt war, begann anfangs Oktober mit Teekur und Diät. Zu Weihnachten teilte sie mir mit, daß die Flechte gänzlich verschwunden sei.

Im Oktober 1972 erfuhr ich, daß eine junge Frau, Mutter von drei Kindern, von dieser entsetzlichen Krankheit befallen sei. Sie bekam diese Krankheit nach einer Gelbsucht 'und ich vermutete, daß diese Krankheit von einer Funktionsstörung der Leber hervorgerufen wurde. Die junge Frau war über und über mit Schuppen bedeckt. Auch die Kopfhaut blieb davon nicht verschont. Das Haar wurde immer schütterer, sie mußte zum Schluß sogar eine Perücke tragen, um unter die Leute gehen zu können. Bei jeder Bewegung fiel ein Schuppenregen zu Boden. Abends fing die Haut an zu arbeiten, es bildeten sich tiefe Risse. Die Frau, die meist bis Mitternacht für die Kinder genäht und tagsüber ihrem Mann bei der Tapezierarbeit geholfen hatte, hielt sich nur mit Mühe bis acht Uhr abends aufrecht, um sich dann einzuölen, in ein Leintuch zu hüllen und zu Bett zu gehen. Einige Male verbrachte sie mehrere Wochen in einem Krankenhaus. Die einzige Milderung, die sie dort erfuhr, war, daß ihre Haut durch Schwitzen erweicht wurde, indem man sie in einen Nylonsack steckte, der beim Hals zugebunden wurde. Die blutreinigenden Kräuter im Verein mit der angegebenen Diät brachten auch in diesem Fall in einem knappen halben Jahr vollständige Heilung. Schon anfangs Dezember verlor sie die schwere Erschöpfung und Müdigkeit. Vor Ostern des folgendes Jahres war die Haut wieder glatt und das Haar voll und schön nachgewachsen.

Ein Brief aus München: »Im September 1977 habe ich Sie für unseren damals 13-jährigen Sohn Martin um Rat gebeten. Die Diagnose der Ärzte: Neurodermitis. 13 Jahre lang sind wir mit ihm von Kinderarzt zu Kinderarzt, dermatologischen Kliniken und Heilpraktikern gezogen - ohne Erfolg. Von den Ärzten wurde immer wieder Cortison verabreicht. Mit sieben Jahren war er zwei Monate in Davos. Der dortige Arzt erklärte uns, diese Krankheit sei dem Kind in die Wiege gelegt, es gäbe keine Heilung und man müßte jeden Schub mit Cortison beantworten. Was in den Wochen und Jahren nach diesem Kuraufenthalt kam, war furchtbar. Fieberanfälle am laufenden Band, Eiterherde an den Fußsohlen bis zu den Knöcheln, die Handflächen eitrig, die Kniekehlen, auch Ohrläppchen, Hals und Gesicht, offen. Das schlimmste dabei das ewige Jucken, taubeneigroße Drüsen in der Leiste, sodaß er keinen Schritt ohne Schmerzen mehr gehen konnte. Im September 1972 war es so schlimm, daß wir ihn ins Krankenhaus Schwabing bringen mußten. Die Ärzte sprachen von einer Hautsepsis. Nach einer intensiven Cortison-Behandlung kam es zu einer eitrigen Blinddarmentzündung. Ein Arzt sagte uns damals: Sind Sie froh, daß es der Blinddarm war, andere Kinder bekommen nach einer solchen Behandlung Magengeschwüre.' Tests hatten ergeben, daß Martin auf sämtliche Gräser, Pollen, Haare, Pilze und Staubarten hin neuerlich Ausschlag bekam. Von Februar 1973 bis Juli 1978 wurde desensibilisiert (das heißt dagegen unempfindlich machen). Es kam aber zu keiner Besserung. Seit September 1977 trinkt Martin, auf Ihren guten Rat hin, pro Tag ca. 1,5 Liter Tee gegen die Schuppenflechte, über die Sie in Ihrer Broschüre schreiben. Anfangs trank er den Tee sehr widerwillig, was uns nicht wunderte, denn er hatte ja schon so vieles ganz vergebens probiert. Er hatte einfach keine Hoffnung mehr. Seine erste Feststellung war: Mutti, bei mir geht furchtbar viel Wasser weg!' Nach 14 Tagen kam ich morgens ins Kinderzimmer, um ihn zu wecken; da sagte er: Mutti, ich war noch nicht richtig im Bett und bin eingeschlafen!' Ins Bett gehen war für Martin - man kann sagen - vom Säuglingsalter weg, ein Alptraum: Jucken und Kratzen, er konnte nicht einschlafen, lag Stunden lang, ja halbe Nächte wach. Von diesem ersten Einschlafen an war Martin überzeugt, daß der Tee eine gute Wirkung für ihn hat und er bemühte sich täglich, seine Flasche leer zu bekommen. Die Haut hat sich nun auch wesentlich gebessert. Hie und da wird noch gekratzt, doch es kam, seitdem er den Tee trinkt, zu keiner einzigen Infektion. Wir können es manchmal gar nicht fassen. Seit Jänner 1978 ist er ohne Verbände und Baumwollhandschuhe. Martin geht jetzt in die neunte Klasse eines neusprachlichen Gymnasiums. Das Schuljahr 1977178 war für ihn das erste Jahr, ohne Wochen und Monate krank sein zu müssen. Sie können sich nicht vorstellen, wie er in diesem Jahr aufblühte! Seit September 1978 nimmt er nach ca. vier Jahren wieder am Sportunterricht teil und ist selig. Im Juli Wurde die Desensibilisierung abgeschlossen. Die Ärzte vom Krankenhaus haben keine Erklärung für das Besserwerden der Haut.>

Im Sommer 1979 war ein Facharzt für Innere Krankheiten aus der BRD mit seinem 21-jährigen Sohn, der seit Geburt an einer Neurodermitis litt, bei mir. Der junge Mann hatte in diesen vielen Jahren ein Martyrium zu erleiden. Er hatte anfänglich bei Benützung frischer Kräuter heftige Reaktionen wie verstopfte Nase, Druck zum Kopf. Die Zinnkrautbäder wurden gut vertragen, die vom Storchenschnabel weniger gut, obwohl die Haut dadurch günstig beeinflußt wurde. Wegen Haut-Trockenheit wurde Hametum-Salbe mit Beimengung von frischem Käsepappel-Preßsaft verwendet, die sich wohltuend auswirkte. Auch hier war laufend eine Besserung zu erkennen. Vor allem ist die Gewißheit auf Heilung auch auf den Patienten übergegangen. Er hat Mitte Oktober 1979 sein Jura-Studium wieder aufgenommen.

S C H Ü TT E L L Ä H M U N G (Parkinsonsche Krankheit)

Die frischen Blätter des Sauerklees, die teppichartig den Waldboden in unseren Laub- und Nadelwälder bedecken, werden gewaschen und in der Haushaltszentrifuge entsaftet. Jede Stunde nimmt man drei bis fünf Tropfen verdünnt in Schafgarbentee, von dem man vier bis fünf Tassen pro Tag zubereitet. Pro Tasse ein gehäufter Teelöffel Schafgarbenblüten, brühen, kurz ziehen lassen. Die Verdünnung der Sauerklee-Tropfen muß mindestens in dreifacher Menge geschehen. Gleichzeitig wird das Rückgrat mit dem frischen Sauerklee-Preßsaft, aber auch mit Schafgarben-Tinktur abwechselnd eingerieben. Die in der Sonne gepflückten Schafgarbenblüten werden mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein angesetzt und 14 Tage in der Sonne destilliert. Tagsüber legt man auf den Hinterkopf vier Stunden lang Umschläge von Schwedenbitter (siehe Artikel <Schwedenkräuter>, Seite 61) auf, mit denen in der Wohnung herumgegangen werden kann.

Sollte sich neben den Schüttelbewegungen eine gewisse Steifheit der Glieder einstellen, werden Thymian-Vollbäder von 200 g Kräutern durchgeführt. Von einem Bad können, angewärmt, im ganzen drei Bäder gemacht werden (siehe Allgemeiner Teil, <,Vollbäder>, Seite 8).

STUHLVERSTOPFUNG

Ein Arzt sagte einmal bei einem Vortrag im Altenheim, an dem ich ebenfalls teilnahm: <Je mehr Sie sich an Abführmittel gewöhnen, desto hartnäckiger wird Ihre Verstopfung sich auswirken!> Außerdem wird der Darm durch die ständige Entschleimung dünn!

Trachten Sie, durch drei Eßlöffel Leinsamenkörner, bei jeder Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit genommen, Ihre Verdauung in Ordnung zu bringen. Feigen und Pflaumen, über Nacht kalt eingeweicht und morgens angewärmt entweder vor dem Frühstück oder als Frühstück genommen, zeigen ebenfalls in dieser Richtung gute Wirkung. Ist frisches Brunnenwasser in der Nähe, genügt morgens ein Glas davon nüchtern getrunken. Ganz besonders stuhlfördernd wirkt die Wegwarte, die, eine halbe oder eine Tasse davon nüchtern getrunken, selbst hartnäckigste Leiden ausgleicht.

Einen Brief aus Bayern will ich Ihnen nicht vorenthalten: <Ihr Rat, Wegwarte zu trinken und Feigenwurst zu nehmen, hat meiner Mutter dazu verholfen, daß sie nach zwanzig Jahren wieder einen kompakten Stuhl und eine normale Verdauung bekam. Sie hatte sich bereits damit abgefunden, daß ihr niemand und nichts mehr helfen wird.>

Rezept für die Feigenwurst: Ein halbes Kilo Feigen werden gewaschen und durch den Fleischwolf gedreht, mit 5 g Sennesblättermehl zu einem Teig geknetet. Würste formen, in Folien eindrehen und im Kühlschrank aufbewahren. Morgens nüchtern wird täglich ein haselnußgroßes Stück, für Kinder ein Drittel davon, solange genommen, bis sich eine normale Verdauung einstellt.

Und noch ein Hinweis: Täglich Bewegung in frischer Luft! Ernährungsumstellung auf Obst und Gemüse, Schrot und Korn!

Nun möchte ich Ihnen noch erzählen, wie ich zu der Erkenntnis kam, daß Wegwarte bei Stuhlverstopfung hilft. Mit der Wegwarte verknüpfen mich schönste Kindheits- und Jugenderinnerungen. Allerorts leuchteten die blauen Blütensterne uns Kindern am Wegrand zu, ein fröhlicher Anblick für ein fröhliches Kinderherz! Hier in Oberösterreich vermisse ich diese blauen Blütensterne; ganz selten, daß man sie findet. Umso erstaunter war ich eines Tages, als bei einem Neubau gegenüber unseres Hauses mich eine Wegwarte mit sechs blauen Blüten begrüßte. Ich blieb stehen, bedauerte sie ob ihres verstaubten Ansehens und meinte zu ihr: <Trotz deines armseligen Ansehens nehme ich mir deine sechs Blüten mit nach Hause!> Täglich brühe ich für meine Familie und mich sechs Tassen Kräutertee. Am nächsten Tag kamen die sechs gewaschenen Wegwarteblüten mit hinein. So kam auf meine Tasse gerade eine Blüte. Sie bewirkte, daß ich nach jeder Mahlzeit, also dreimal an diesem Tag, eine normale, ausgiebige Verdauung hatte. Das ließ mir keine Ruhe; in einem ganz alten Kräuterbuch fand ich des Rätsels Lösung: Wegwarte erziele bei Fettsucht großartige Erfolge. Bei einer solchen ausgiebigen, dabei normal gebundenen Verdauung kann ich mir bei Übergewichtigen eine allmähliche Gewichtsabnahme vorstellen!

TRÄNENFLUSS

Für diesen höchst unangenehmen Zustand mischt man 10 g Augentrost, 10 g Baldrian, 15 g Benediktenwurz, 10 g Fliederblüten, 15 g Frauenmantel, 20 g Kamille und 10 g Raute. Für einen halben Liter Wasser nimmt man 15 g Kräuter, setzt über Nacht kalt an und bringt den nächsten Tag die Menge bis zur Siedegrenze. Man rührt das Ganze um, hebt die Kräuter vom Herd und läßt drei Minuten ziehen. Etwas ausgekühlt, taucht man ein Leinentüchlein ein und legt es noch warm auf die geschlossenen Augen. Dies wiederholt man einige Male eine halbe Stunde lang. Nachher mit einem trockenen Tuch abdecken, etwas ruhen.

WÜRMER

Seit altersher gelten Kürbiskerne als beste Helfer bei Würmern. Bei Madenwürmern der Kinder gibt man täglich 10 bis 15, bei Erwachsenen 20 bis 30 geschälte Kürbiskerne, bei denen die feine Schale unbedingt daranbleiben und die man sehr gut kauen muß. Nach etwa einer Stunde trinkt man einen schwachen Teelöffel Rizinusöl nach.

Auch bei einer Bandwurmkur sind Kürbiskerne bestens zu empfehlen. Bei strenger Diät werden 80 bis 100 geschälte Kürbiskerne (die feine Schale bleibt!) in vier Tellerportionen gut gekaut und nach einer Stunde ein halber Eßlöffel Rizinusöl nachgenommen. Wenn man bei Ausbleiben des Erfolges nochmals die gleiche Kur anwenden müßte, so treten keine nachteiligen Nebenerscheinungen auf.

Bei Spulwürmern hilft das alte Hausmittel mit Möhren und Rote Rüben. Nicht nur der rohe Sauerkraut. Saft kann den Abgang der Spulwürmer bewirken, sondern auch der Genuß von Meerrettich und Zwiebeln. Knoblauch in Milch gekocht, bringt ebenfalls rasche Hilfe.

ZAHNFLEISCHSCHWUND und LOCKERE ZÄHNE

Hier sei folgende Kräuterbehandlung empfohlen: Eichenrinde, Frauenmantel, Vogelknöterich und Salbei zu gleichen Teilen gemischt, setzt man über Nacht im kalten Wasser an. Für einen halben Liter Wasser nimmt man zwei gehäufte Teelöffel Kräuter. Der Tee wird morgens angewärmt, in eine heiß ausgespülte Thermosflasche gefüllt und davon tagsüber öfters lauwarme Spülungen gemacht. Man kann den Tee mit einer weichen Zahnbürste in das Zahnfleisch massieren.

ZITTERN DER GLIEDER

Für diese Erkrankung werden 50 g Johanniskraut, 20 g Knabenkraut, 20 g Schlüsselblumen und 10 g Wacholderbeeren 14 Tage in der Sonne oder Herdnähe mit 38 bis 40%igem Korn- oder Obstbranntwein angesetzt. Man nimmt davon stündlich 15 bis 20 Tropfen lm nachfolgenden Kräutertee, von dem man täglich drei Tassen trinkt. Für eine Tasse ein gehäufter Teelöffel Kräuter. Die Zusammensetzung ist folgende: Eschenblätter, Johanniskrautblüten, Schafgarbe, Salbei und Zinnkraut zu je 20 g, alles gut mischen. Außerdem werden Sitzbäder von frischen fichtenspitzen, Johanniskraut, Schafgarbe oder Thymian gemacht, für ein Sitzbad nimmt man 100 g Kräuter. Da die äußere Einwirkung der Kräuter den guten Erfolg beschleunigt, werden alle 14 Tage drei Sitzbäder gemacht (siehe Allgemeiner Teil unter <Sitzbäder>)-

ZUCKERKRANKHEIT (Diabetes)

Der Diabetes weitet sich in unseren Tagen zu einer Krankheit aus, die neben Herzinfarkt und Krebs an vorderster Stelle steht. Die übermäßige, ungesunde Überfütterung vieler Menschen, besonders auch der Kinder, ist meistens die Ursache dieser Erkrankung. Also nicht nur Erwachsene sind zuckerkrank, leider sind es auch schon sehr viele Kinder, die an einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse und somit an Zucker leiden. Es bedeutet für sie, abseits zu stehen von allen Freuden des Kinderdaseins, strenge Diät zu halten, sich täglich zweimal Insulin zu spritzen, und bereits im Kindesalter mit einem Bein im Grab zu stehen. Die vielen Krankheiten unserer Zeit zeigen, daß uns der Wohlstand keineswegs immer gut bekommt. Wir müssen den Brotkorb höher hängen und die üppige Kost herabmindern. Vor den hohen Festtagen, die sich über zwei Tage erstrecken, beobachtet man Leute, die Lebensmittel in solchen Mengen einkaufen, als gelte es ein Regiment abzufüttern.

Ich will nun versuchen, für alle Zuckerkranken Heilmittel aufzuzeigen, die die Bauchspeicheldrüse anregen und somit der Zuckerkrankheit ihre Entstehungsursache nehmen. Der große Schweizer Naturheilpfarrer Künzle sagt: »Die Zuckerkrankheit ist ziemlich rasch mit folgenden Kräutern zu beseitigen: 3 Teile Nelkenwurz (Geum alpina), je 1 Teil Brombeer- und Heidelbeerblätter, 3 Teile Goldenes Fingerkraut (Potentila aurea), 2 Teile grüne, gedörrte Bohnenschalen.> Man nimmt einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung pro 1/4 Liter Wasser, brüht ab und läßt drei Minuten ziehen; Tagesmenge 1 ½ bis 2 Liter.

Die Heilwirkung der Heidelbeerblätter hängt vom richtigen Sammeln ab. Sie dürfen nur vor der Fruchtreife gepflückt werden. Sie sind, zur rechten Zeit gesammelt, ein klinisch erprobtes Hellmittel bei Zuckerkrankheit. Es gilt als erwiesen, daß das vor der Fruchtreife im Heidelbeerblatt enthaltene Myrtillin nicht nur die Zuckerausscheidung herabsetzt, sondern die Krankheit gänzlich aufzuheben vermag. Das Myrtillin der Heidelbeerblätter wird mit Recht das »pflanzliche Insulin> genannt. Trotz dieser hervorragenden Eigenschaften der Heidelbeerblätter darf die Hellbehandlung durch diesen Tee nicht ärztlich unkontrolliert bleiben. Die ärztliche Überwachung ist auf alle Fälle durchzuführen.

Auch Sellerie kann zur Herabsetzung des Zuckergehaltes empfohlen werden. Ein altes Volksmittel ist auch der rohe Saft von Sauerkraut, sowie der tägliche Genuß von frischen Möhren; aber auch Zwiebel und Knoblauch aufs Brot gelegt, helfen mit, den Zucker zu vermindern.

Ein weiteres Volksmittel: Vier Eßlöffel Heidelbeerblätter (vor der Fruchtreife gepflückt!) werden mit zwei Liter Wasser kalt angesetzt und auf die Hälfte eingekocht. Davon nimmt man dreimal täglich eine Tasse. Auch Brennesseln haben einen äußerst guten Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse. Sie senken daher auch den Blutzuckergehalt. In diesem Fall nimmt man Brennessel-Extrakt, der in homöopathischen Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich ist.

Da die Kalmuswurzel fast alle Schäden der Bauchspeicheldrüse ausheilt, hilft sie auch bei Zuckerkrankheit. Man setzt eine Tasse kaltes Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzeln über Nacht an, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck, das sind sechs Schluck im Tag. Allein diese sechs Schluck Kalmuswurzel werden bei jedem Zuckerkranken als wohltuend empfunden werden.

Blätter und Schossen vom Holunder sind bei Zuckererkrankung ebenfalls als Tee zu empfehlen. Der Holunder gehört ja zu den ältesten Volksheilpflanzen.

Im zeitigen Frühjahr, wenn sich der Löwenzahn allmählich auf Wiesen' und Äckern zeigt, soll diese Pflanze bis zur Wurzel gestochen, gut gewaschen und zum ersten Salat verwendet werden. Da zeigt es sich, daß es einen grüngrasigen und einen mit gelblich milchigem Ansatz gibt. Der gelbliche ist wohlschmeckender und mürber. Zuckerkranke sollten im Frühjahr täglich diesen Löwenzahnsalat mittags und abends essen. Wenn dann Ende April und Anfang Mai der Löwenzahn in voller Blüte steht, ist für jeden Zuckerkranken die Zelt gekommen, in einer vierwöchigen Kur den Zucker abzubauen. Man pflückt die Stengel samt der Blüte und wäscht sie, erst dann wird die Blüte weggegeben. 10 bis 15 Löwenzahnstengel täglich genommen, können eine totale Senkung des Blutzuckerspiegels bewirken. Die Stengel schmecken anfangs etwas bitter, dieser Geschmack verliert sich aber später.

Die Mistel hat ebenfalls besten Einfluß auf die Bauchspeicheldrüse, sodaß die Zuckerkrankheit durch fortgesetzte Tee-Einnahme ihre Entstehungsursache verliert. Die Mistel wird im kalten Wasser über Nacht angesetzt. Anfänglich nimmt man drei Tassen kaltes Wasser und drei gehäufte Teelöffel Mistel. In einigen Wochen geht man auf zwei Tassen zurück und wieder etwas später auf eine Tasse. Eine Zeitlang hört man ganz auf, wenn im Frühjahr anderes frisches Gemüse für Zuckerkranke zu finden ist. Die Mistel ist von Anfang Oktober bis Anfang Dezember und in den Monaten März und April heilkräftig, daher in dieser Zelt zu pflücken. Am heilkräftigsten ist sie von Eichen- und Pappelbäumen, aber auch die von Tannen und Obstbäumen sind heilkräftig. Die Stengel und Blätter werden klein geschnitten. Die weißen Beeren darf man nicht zur Teebereitung verwenden!

Da auch unser vielgepriesener Schwedenbitter die Bauchspeicheldrüse günstig beeinflußt, ja sogar ausheilen kann, sind diese Tropfen bei Zuckerkrankheit ebenfalls zu empfehlen. Sie sollen dreimal täglich genommen werden und zwar jeweils einen Teelöffel voll in etwas Kräutertee. Bei der großartigen Tiefenwirkung des Schwedenbitters wäre noch ein vierstündiger Umschlag auf die Bauchspeicheldrüse einmal monatlich zu empfehlen.

Die Wurzel der Wegwarte kann man Zuckerkranken als bestes Diätgemüse vorsetzen. Sie wird gründlich gewässert, ähnlich dem Endiviensalat, um den etwas bitteren Geschmack zu mildern. Übrigens wird der Tee von Wegwarteblüten und -stengeln mit bestem Erfolg auch bei Fettsucht angewendet. Man trinkt täglich zwei Tassen von diesem Teeaufguß.

Der ausgepreßte Saft frischer Gurken setzt den Zuckergehalt des Blutes herab und ist deshalb sehr zu empfehlen.

Die Schwarzwurzel ist ebenfalls ein ausgezeichnetes Diätgemüse, ähnlich wie der Spargel. Durch den geringen Gehalt an Kohlehydraten ist sowohl der Spargel als auch die Schwarzwurzel eine vorzügliche Diätspeise für Zuckerkranke. Sie kann mit reichlich Fett und Semmelbrösel gereicht werden, ohne daß es dem Kranken schadet. Die Schwarzwurzel wird zum Küchengebrauch in Gemüsegärten gezogen und ist nicht ident mit der wildwachsenden Schwarzwurz, auch Beinwurz genannt.

Der grüne Porree-Lauch ist ebenfalls vorzüglich für zuckerkranke Menschen. Kleingeschnitten bis zu den Blattenden wird er täglich als Nachtmahl aufs Brot gelegt und gegessen. Auch zum Mittagessen ist Porree-Salat sehr zu empfehlen.

Ein besonders wohlschmeckendes und bekömmliches Getränk: 500 g bis in die grünen Spitzen kleingeschnittener Porree-Lauch werden mit 0,7 Liter herben Weißwein übergossen und 24 Stunden zugedeckt stehen gelassen. Abgeseiht, füllt man die Flüssigkeit in Flaschen und trinkt davon morgens und abends je einen Schluck. Die Rückstände kann man aufs Brot legen und essen.

Ein praktischer Arzt in Oberösterreich half einer Zuckerkranken mit folgendem Rezept: Drei große Knoblauchzwiebeln zerdrücken, in eine Einliter-Flasche geben, mit reinem Kornbranntwein auffüllen und 10 bis 14 Tage stehen lassen. Jeden Tag vor dem Frühstück einen Teelöffel voll davon nehmen.

Im April 1977 erhielt ich einen Anruf von einer Frau aus Wien, die mir erzählte, sie wäre seit 30 Jahren zuckerkrank. Sie bat mich, ihr zu helfen. Ich riet ihr zu oben angeführten Anwendungen mit verschiedenen Kräutern. Sie richtete sich genau nach meinen Ratschlägen aus der Broschüre. Anfangs August teilte sie mir freudig mit, eine ärztliche Untersuchung hätte normale Zuckerwerte ergeben. Ende September 1977 hielt ich in der Pfarre Hasenleiten in Wien einen Vortrag. Während des Vortrags meldete sich diese Frau und berichtete: <Ich war 30 Jahre zuckerkrank. Ich befolgte die Ratschläge von Frau Treben und habe nun seit August normale Zuckerwerte.• Sie erhielt von den Zuhörern stürmischen Applaus.

Eine Bekannte aus Gundelfingen/Bayern schreibt: Ein guter Bekannter war jahrelang zuckerkrank und brauchte täglich Spritzen. Nun hat er es mit Tee und Kräutern aus Ihrer Broschüre erreicht, daß der Zucker abgesunken ist. Er steht selbstverständlich laufend unter ärztlicher Kontrolle. Der Arzt war über das Absinken des Zuckers überrascht.

Ein Ingenieur aus Wien hatte 280 Blutzucker-Wert. Er befolgte die angegebenen Ratschläge aus der <Apotheke Gottes>. Bei einer ärztlichen Kontrolle wurde festgestellt, daß der Zucker auf 130 abgesunken war.

Die Anwendung all dieser Heilkräuter und Diätgemüse ist selbstverständlich nur dann von Erfolg gekrönt, wenn man genau nach vorgeschriebener Zuckerdiät lebt.

RATSCHLÄGE für BÖSARTIGE KRANKHEITEN

BAUCHSPEICHELDRÜSEN-ERKRANKUNG

Hier wird die gleiche Behandlung wie bei »Darmerkrankung> durchgeführt (siehe unten und nächste Seite).

BRUSTERKRANKUNG

Die Behandlung setzt nach der Operation ein. Die Narben werden bis unter die Achselhöhle mit Ringelblumen-Salbe eingestrichen (Salbe siehe Artikel »Ringelblume>). Die Rückstände von der Salbenbereitung können vier- bis fünfmal aufgelegt werden; man wärmt sie vorher etwas an. Sie tragen allein dazu bei, daß sich die Haut glättet und eine normale Farbe bekommt. Das Einstreichen mit Ringelblumen-Salbe nimmt die starken Spannungen, die sich nach einer solchen Operation ergeben und bis in die Arme ausstrahlen. Sind Lymphdrüsen in Mitleidenschaft gezogen, legt man frische Spitz- oder Breitwegerichblätter als gewalkten Blätterbrei (siehe bei »Spitzwegerich> unter <Anwendungsarten>) öfters auf und geht im übrigen so vor, wie es unter »Lymphdrüsenerkrankung« beschrieben ist.

Weiters braucht man eine Teemischung aus 300 g Ringelblumen, 100 g Schafgarbe und 100 g Brenn. nesseln, alles gut vermischen. Davon nimmt man zur Teebereitung 1 gehäuften Teelöffel pro 1/4 Liter Wasser. Als Tagesmenge bereitet man eineinhalb bis zwei Liter gebrühten Tee, den man tagsüber schluckweise trinkt. Außerdem nimmt man von dieser Teemenge früh, mittags und abends vor jeder Mahlzeit eine halbe Tasse weg, gibt einen Eßlöffel Schwedenbitter dazu und trinkt diese Menge je zur Hälfte eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit schluckweise.

Treten Schmerzen auf, sollten Schwedenkräuter-Umschläge und Zinnkraut-Dunstumschläge (beide Umschläge siehe »AllgemeinerTeil«) öfters gemacht werden. Alle angeführten Behandlungen sind auch bei einer neuen Knotenbildung durchzuführen.

Da Brust und Unterleib eng miteinander verbunden sind, sollte man die Behandlung, die unter »bösartiger Unterleibserkrankung> zu finden ist, ebenfalls beachten und durchführen.

Eine junge Frau berichtet: »Zwei Wochen nach der Geburt meines Kindes bekam ich Verhärtungen in der Brust und eine Entzündung der Brustwarzen, begleitet von Fieber und starken Schmerzen. Ein Schwedenkräuter-Umschlag brachte über Nacht alle Beschwerden zum Verschwinden. - Ich bin eire Bäuerin. Eines Tages bemerkte ich bei einer unserer Kühe ebenfalls eine Entzündung und Verhärtungen am Euter. Ich dachte mir, wenn der Schwedenbitter beim Menschen so überraschend schnell hilft, dann könnte das auch bei einem Tier möglich sein. Ich versuchte dieselbe Behandlung und war angenehm überrascht, als sich in kurzer Zeit ein ähnlicher Erfolg einstellte.>

DARMERKRANKUNG

Ein gestrichener Teelöffel Kalmuswurzel wird in einem Viertelliter kalten Wasser über Nacht angesetzt, morgens angewärmt und abgeseiht. Davon wird jeweils ein Schluck unmittelbar vor und nach jeder Mahlzeit - das sind sechs Schluck im Tag - getrunken, mehr jedoch nicht!

Außerdem braucht man noch folgende Teemischung: 200 g Ringelblumen, 100 g Schafgarbe und 100 g Brennessel, alles gut vermischen. Davon nimmt man zur Teebereitung pro Viertelliter Wasser einen gehäuften Teelöffel. Als Tagesmenge braucht man eineinhalb bis zwei Liter gebrühten Tee. Der Kranke trinkt genau nach der Uhr jede Viertelstunde oder alle 20 Minuten einen Schluck; so wird der Tee vom Magen gut aufgenommen. Die Erfahrung zeigt, daß durch diesen Tee die Appetitlosigkeit des Kranken rasch behoben wird.

Weiters nimmt man von der Tagesmenge Tee jeweils früh, mittags und abends vor jeder Mahlzeit eine halbe Tasse ab, gibt einen Eßlöffel Schwedenbitter dazu und trinkt diese Menge je zur Hälfte eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit schluckweise. Sollte die Menge Schwedenbitter vom Kranken nicht vertragen werden, kann man die Zugabe auf je einen Teelöffel Schwedenbitter vermindern.

Der Tee soll in einer Thermosflasche warm gehalten werden. Außerdem werden Schwedenkräuter-Umschläge über den gesamten Bauch gemacht. Hier nimmt man ein großes Stück Watte, die man mit den Tropfen befeuchtet; sie wird in dünner Auflage über den Bauch gezogen. Auch Zinnkraut-Dunstumschläge erleichtern die Schmerzen. Sie sollen daher so oft als möglich, vielleicht morgens und nachmittags je zwei Stunden im Bett und später über Nacht aufgelegt werden (beide Umschläge siehe »Allgemeiner Teil>).

Am 1. Oktober 1979 kam aus Hamburg das Ehepaar Helmut und Berta E. zu mir, um sich für die Hilfe, die es durch die Broschüre <Gesundheit aus der Apotheke Gottes> erhalten hatte, zu bedanken. Bei Frau Berta E., heute 53 Jahre alt, hatte sich nach einem Sturz auf der Treppe ein Unterleibstumor gebildet, der mit starken Schmerzen verbunden war. Im Jänner 1977 erfolgte in einer Hamburger Klinik eine Operation, deren Diagnose lautete: Tumor wegen starker Verwachsungen inoperabel! Nach sieben Wochen Krankenhausaufenthalt und totalem Haarausfall erfolgte die Entlassung im Februar 1977. Zu diesem Zeitpunkt wußte Frau Berta bereits von ihrer Krebserkrankung. Im November 1978 begab sich die Kranke neuerdings in das gleiche Krankenhaus zur Behandlung. Es erfolgte diesmal ein rechtsseitiger Bauchschnitt. Wieder wurde sie sieben Wochen stationär behandelt. Bei einer Nachbehandlung im Februar 1979 stellte man im linken Oberbauch einen kindskopfgroßen zystischen Tumor fest. Am 20. März 1979 wurde die Frau neuerlich operiert. Der Befund zeigte zweifelsfrei schon Metastasen. Die Patientin wurde bereits fünf Wochen künstlich ernährt, eine Besserung stellte sich nicht ein. Selbst breiige Kost wurde kurzfristig erbrochen.

Zu dieser Zeit wurde dem Ehemann von den behandelnden Ärzten mitgeteilt, daß der Zustand seiner Frau auswegslos sei. Die rapide Gewichtsabnahme von 80 auf 62 kg sprach für sich. In dieser Situation bekam Herr E. meine Broschüre <Gesundheit aus der Apotheke Gottes> als Geschenk. Er besorgte sich umgehend einige Liter Schwedenbitter, Ringelblumen-, Schafgarben- und Brennesseltee sowie Kalmuswurzeln aus einer Hamburger Apotheke. Mit Zustimmung der behandelnden Ärzte der Hamburger Klinik wurde der Schwedenbitter in Form von Kompressen über den gesamten Bauch, wie in der Broschüre beschrieben, angewandt, Auch die Kräutertees sowie die sechs Schluck Kalmuswurzeltee wurden von Frau Berta E. getrunken.

Innerhalb von 48 Stunden trat nach laufender Anwendung eine kaum mehr erwartete Wendung zum Besseren ein, das die gesamte Ärzteschaft und alle Beteiligten in ungläubiges Erstaunen versetzte. Nach zehn Tagen wurde die Patientin am 24. April 1979 bei ärztlich angeführtem <relativen Wohlbefinden« in ambulante Weiterbehandlung entlassen. Frau E. war nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus jedoch noch derart geschwächt, daß sie über Wochen hinaus das Bett hüten mußte. Die Kräuter- und Teetherapie wurde gewissenhaft fortgesetzt. Der Allgemeinzustand besserte sich von Woche zu Woche. Ihr Appetit war nun wieder als gut zu bezeichnen, auch die Gewichtszunahme hielt laufend an. Herr Helmut E. berichtete später in einem Brief vom B. August 1979, daß dieses <Wunder> nur durch die segnende Hand Gottes geschah. Viele seiner Freunde, Bekannten und Verwandten sind durch diese Begebenheit Kräuterfreunde geworden. Helmut E. schreibt am Schluß unter anderem: <Meine Frau und ich autorisieren ausdrücklich die Publikation unseres Falles`, um dadurch hilfesuchenden Menschen wieder Hoffnung zu geben.>

HAUTERKRANKUNGEN

Handelt es sich um eine noch geschlossene bösartige Hauterkrankung, wird sie mit dem orangegelben Schöllkrautsaft öfters während des Tages betupft. Menschen, die nicht die Möglichkeit haben, sich aus dem Garten oder der Natur frische Blätter und Stengel zu holen, schlage ich die Einpflanzung des Schöllkrautes in einem Blumentopf vor. Ist die Erkrankung jedoch schon eine offene, faulende Wunde mit übelriechendem Sekret, wird mit gebrühtem; lauwarmen Zinnkrautabsud und dem in kalten Auszug gewonnenen Käsepappeltee abwechselnd gewaschen oder gebadet. Die Wundränder werden zuerst mit Schöllkrautsaft, und wenn dieser in die Haut eingezogen ist, mit Ringelblumensalbe (siehe Artikel <Ringelblume>) eingestrichen. Spitz- oder Breitwegerichblätter, gewaschen und zu einem Blätterbrei verrieben, werden direkt in die offene Wunde gelegt. Sollte durch starken Druck oder Zug der Kranke

diesen Blätterbrei nicht sofort vertragen, wird er entfernt; es wird von neuem gewaschen und versucht, den Blätterbrei neuerlich aufzulegen, solange, bis ihn der Kranke als wohltuend empfindet. Es können auch über Nacht Umschläge von Zinnkraut- und Käsepappel-Absud aufgelegt werden. - Innerlich müssen zur Blutreinigung täglich vier Tassen Tee aus Brennessel, Ehrenpreis, Ringelblumen und Schafgarbe, zu gleichen Teilen gemischt, getrunken werden. Pro Viertelliter Wasser nimmt man einen gehäuften Teelöffel der Mischung. Man brüht die Kräuter und läßt kurz ziehen.

Es kommt nach operativer Entfernung von Muttermalen oder harten Hautknötchen vor, daß sich offene, eitrige und nässende Hauterkrankungen bilden, die bösartigen Charakter tragen. Hier wird die gleiche Behandlung eingesetzt wie bei den besprochenen offenen, faulenden Wunden mit übelriechendem Sekret. Verteilen sich die offenen Flächen über den ganzen Körper, werden Zinnkraut- und Käsepappel-Vollbäder gemacht. Der Kranke wird über Nacht in ein Leintuch eingeschlagen, über das man frischen Spitz- und Breitwegerich-Blätterbrei gestreut hat. - Es mehren sich bösartige Hauterkrankungen mit abgegrenzten, schorfartigen dunklen Flecken; hier kann mit frischem Labkraut-Saft (siehe Artikel »Labkraut« unter <Anwendungsarten>) öfters am Tag mit gutem Heilerfolg eingestrichen werden. Der Saft, in kleine Fläschchen gefüllt, kann lm Kühlschrank aufbewahrt werden.

Einer jungen 30-jährigen Mutter wurde ein in Achselnähe plötzlich wachsendes Muttermal operiert. Es stellte sich als bösartig heraus. Vier schwere Operationen mußten durchgeführt werden, weil auch die Lymphdrüsen mitbefallen waren. Die tiefen Operationsstellen unter der Achsel waren offen und entzündet. Die junge Frau war unfähig, den Haushalt und die Kinder zu versorgen und sehr verzweifelt. Eine Caritas-Schwester wurde zur Hilfe eingesetzt. Auflagen von Spitz- und Breitwegerichblätterbrei (Zubereitung siehe <Spitzwegerich> unter <Anwendungsarten>), Waschungen mit lauwarmem Käsepappel- und Zinnkraut-Absud, Thymian-Vollbäder aus 200 g Thymian und ein Tee aus 300 g Ringelblumen, je 100 g Schafgarbe und Brennessel (pro Viertelliter Wasser nimmt man einen gehäuften Teelöffel dieser Kräutermischung) und zwar einen Liter täglich schluckweise auf den ganzen Tag verteilt getrunken, brachten rasche Hilfe. Genau nach einem Monat waren die Wunden abgeheilt - die junge Frau konnte wieder allein ihren Haushalt versehen. Das sind die <Wunder> aus der Apotheke Gottes!

HODENERKRANKUNG

Es kommt leider immer häufiger vor, daß neben erwachsenen Männern bereits junge Leute im Schulpflicht- und Jünglingsalter von dieser bösartigen Erkrankung heimgesucht werden. Vielleicht trägt die heutige sehr enge Hosenmode der Jugend zu diesem katastrophalen Krankheitsbild bei. Oft treten Wochen nach einer Operation plötzlich Schmerzen mit einhergehenden Schwellungen an anderen Stellen auf. Trotzdem muß die Behandlung pausenlos an der Stelle vorgenommen werden, von wo die Erkrankung ausgegangen ist, also von der Hodengegend. Es erfolgt die gleiche Behandlung wie bei »bösartiger Lymphdrüsenerkrankung« (siehe Seite 95f.).

KEHLKOPFERKRANKUNG

Man braucht dazu vor allem frische Käsepappel. Die Käsepappel verliert durch das Trocknen ein Drittel ihrer Heilkraft. Es sollen also unbedingt frische Kräuter sein, die man über Nacht im kalten Wasser ansetzt. Man braucht pro Tag vier Tassen Tee zum Trinken und sechs Tassen zum Spülen oder Gurgeln, das sind lm ganzen zweieinhalb Liter. Pro Tasse rechnet man einen gehäuften Teelöffel Kräuter. Man setzt die Kräuter am Abend mit kaltem Wasser an und läßt sie bis zum nächsten Morgen stehen, wärmt leicht an, seiht ab und füllt den Tee in eine heiß ausgespülte Thermosflasche oder aber wärmt jedesmal im Wasserbad an. Vier Tassen Tee werden schluckweise getrunken, sechs Tassen zum Gurgeln und Spülen genommen.

Diese zehn Tassen bringen die vorhandene bösartige Kehlkopferkrankung sehr bald zum Abklingen, selbst dann, wenn die Krankheit sich bereits im letzten Stadium befindet. Die Kräuterrückstände von der täglichen Teezubereitung läßt man im Teetopf stehen und wärmt abends mit etwas Wasser an. Nun werden die Kräuter mit Gerstenmehl (in Mühlen oder Reformhäusern erhältlich) vermengt und neuerlich angewärmt. Den warmen Brei streicht man auf ein Leinentuch und bindet es auf den Kehlkopf. Es wird noch separat ein warmes Tuch darübergebunden. Nach dem ersten Umschlag spürt der Kranke bereits eine Erleichterung, oft kommt am vierten oder fünften Tag die verlorene Stimme zurück.

Die gleiche Behandlung wie bei »Kehlkopferkrankung« wird bei Erkrankung der Speiseröhre durchgeführt. Neben den warmen Gerstenbreiumschlägen werden über Nacht noch Zinnkraut-Dunstumschläge aufgelegt (Dunstumschläge siehe <Allgemeiner Teil> und <Zinnkraut>) und mit frischem Labkraut tief gegurgelt (siehe auch <Zungenerkrankung>).

KNOCHENERKRANKUNG

Es werden täglich vier Tassen Schafgarbentee getrunken, da die Schafgarbe sich besonders durch ihre blutbildende Wirkung im Knochenmark günstig auswirkt. Dazu zwei Tassen Ringelblumen- und zwei Tassen Brennesseltee als Blutreinigung (womöglich frische Kräuter einsetzen!). Auf einen Viertelliter Wasser kommt ein gehäufter Teelöffel Kräuter. Zusätzlich gibt man in eine Tasse Tee einen Eßlöffel Schwedenbitter und trinkt diese jeweils zu den Mahlzeiten verteilt und zwar eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit eine halbe Tasse. Gleichzeitig werden täglich öfters Einreibungen mit Schafgarbentinktur (siehe bei <Schafgarbe> unter <,Anwendungsarten>), Beinwurztinktur (siehe bei <Beinwurz> unter <Anwendungsarten>) und Schwedenbitter gemacht.

Sollte sich jedoch am Knochen ein Tumor festgesetzt haben, wird die Behandlung nach <bösartigen Tumoren> durchgeführt. Sollten die Schmerzen im Knochen von Metastasen herrühren, muß jene Stelle behandelt werden, von der die Metastasen ausgehen.

LEBERZIRRHOSE und LEBERERKRANKUNG

Je eine Tasse gebrühter Bärlapptee, morgens nüchtern und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl getrunken, hilft sowohl bei Leberzirrhose als auch bei bösartigen Lebererkrankungen. Die bei beiden Erkrankungen auftretende Atemnot wird dadurch schlagartig genommen. Auf einen 1/4 Liter Wasser nimmt man einen gestrichenen Teelöffel voll Kräuter. Nebenbei 6 Schluck Kalmuswurzeltee (siehe Artikel Kalmus) und 2 bis 3 Tassen Brennesseltee. Umschläge mit Schwedenbitter sollten tagsüber 4 Stunden lang, Zinnkraut-Dunstumschläge (beide Umschläge siehe <Allgemeiner Teil>) wo möglich morgens und nachmittags je 2 Stunden im Bett und die Nacht über auf die Lebergegend aufgelegt werden.

Alle Umschläge muß man mit warmen Tüchern abdecken, damit keine Verdunstungskälte entsteht!

LEUKÄMIE

Empfohlene Teemischung:

- 20 g Ehrenpreis
- 25 g Labkraut
- 25 g Schafgarbe
- 20 g Wermut
- 30 g Holunderschossen
- 30 g Ringelblumen
- 30 g Schöllkraut
- 30 g Brennessel
- 15 g Johanniskraut
- 15 g Löwenzahnwurzel
- 25 g Wiesengeißbart

Von dieser Kräutermischung nimmt man pro Viertelliter Wasser einen gehäuften Teelöffel voll. Während eines Tages trinkt man mindestens zwei Liter Tee schluckweise. Von großer Bedeutung wäre es, sich die Kräuter frisch aus der Natur zu holen, wenigstens einige von den angeführten. Da bei Leukämie in den meisten Fällen die Entstehungsursache in der Milz zu suchen ist, müssen auch noch sechs Schluck Kalmuswurzeltee getrunken werden. Ein gestrichener Teelöffel Kalmuswurzeln wird in einem Viertelliter kaltem Wasser über Nacht angesetzt, morgens angewärmt und abgeseiht. Davon trinkt man vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Drei Teelöffel (man kann bis zu drei Eßlöffel geben) Schwedenbitter werden mit drei Tassen Kräutertee verdünnt. Diese Menge trinkt man verteilt jeweils eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit. Umschläge mit Schwedenkräutern, vier Stunden lang, auf Leber- und Milzgegend wären zu empfehlen, ebenfalls Zinnkraut-Dunstumschläge (beide Umschläge siehe <Allgemeiner Teil>). Alle Arten von Säuren, wie Orangen, Zitronen, Grapefruits, verschiedenste Fruchtsäfte und säuerliches, rohes Obst, ebenso salzreiche, stark gewürzte Speisen, Wurstwaren und fettes Fleisch wären zu meiden. Apfelkompott kann in jeder Menge gegessen werden.

Anfangs November 1978 kamen verzweifelte Eltern mit einem kaum sechsjährigen Jungen zu mir: Peter W. aus N./BRD hatte Leukämie im letzten Stadium. Angefangen hatte es im Mai 1978 mit Fieber und Schmerzen in den Beinen. Da sich sein Zustand nicht besserte, kam Peter Anfang Juli 1978 elf Wochen nach Mannheim ins Krankenhaus. Nach seiner Entlassung war keine Besserung aufzuweisen. Als ich ihn das erstemal sah, hatte Peter keine Haare mehr, war sehr blaß, müde und ohne Appetit. Er hatte tiefe schwarze Schatten unter den Augen, man sah ihm die schwere Erkrankung an. Das Kind lebte sofort nach dem ersten Thymianbad (siehe bei <Thymian> unter <Anwendungsarten>) auf, das die Eltern auf meinen Rat hin machten. Das Badewasser, zurück auf die Kräuter gegossen, wurde noch zweimal angewärmt, sodaß drei Bäder gemacht werden konnten. Dann trank es oben angeführten Kräutertee. Das Kind, obwohl noch so klein, nahm jede Viertelstunde seinen Schluck Tee, es schaute genau auf die Uhr. Auch beim Essen hielt es sich an die Anweisungen seiner Diätvorschrift. Ende November 1978 fuhren die Eltern mit dem Kind ins Mannheimer Krankenhaus zur Blutuntersuchung. Dem Professor schien es ein Rätsel, der Blutbefund hatte sich sehr gebessert. Mitte Dezember wuchs sein dichter Haarschopf wieder nach und es war abermals mit seinen Eltern bei der Blutuntersuchung. Man meinte dort: <Das Blutbild sei besser als normal.> Die Ärzte wußten nicht, wie sie das Unglaubliche, Unfaßbare einstufen sollten. Im April 1979 kam Peter mit seinen Eltern in die Chiemgauhalle in Traunstein/Oberbayern zu meinem Vortrag als völlig gesundes Kind. Es waren ca. 1800 Menschen anwesend. Dementsprechend war der Applaus, als ich Peter dem Publikum vorstellte und seine Leidensgeschichte erzählte. Auch Ende Oktober 1979 waren seine Eltern mit ihm zu meinem Vortrag in die Jahnhalle nach Pforzheim gekommen, an dem 2.200 Menschen teilgenommen haben. Ich konnte auch hier das völlig gesunde Kind dem Publikum zeigen. Peter trinkt, wie er mir zu Weihnachten 1979 schrieb, noch fest den Kräutertee, seine Mutter mache immer wieder Wickel von Schwedenkräutern auf Milz und Hals, auch mit Majoran-Öl wird er noch eingerieben (es waren die Drüsen am Hals in Mitleidenschaft gezogen). Er malte mir auf ein Blatt Papier die Ringelblume, Brennessel und Schafgarbe mit bunten Farbstiften und schrieb darunter: »Meine Retter!>, was ich ganz einmalig finde. Die Eltern fahren auch heute noch von Zeit zu Zeit zu einer ärztlichen Blutuntersuchung, obwohl Peter ein gesunder Junge geworden ist.

Ich finde die ärztlichen Kontrollen äußerst wichtig! Auch das Einnehmen von Kräutertees und Auflegen von weiteren Umschlägen heiße ich gut. Es schirmt den einst bösartigen Erkrankten vor neuerlichen Rückschlägen ab.

LUNGENERKRANKUNG

Pro Tag trinkt man schluckweise vier Tassen Schafgarbentee und außerdem je eine Tasse Zinnkrauttee morgens nüchtern und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl. Tagsüber werden Kalmuswurzeln gekaut. Man schluckt die Flüssigkeit mit etwas Schafgarbentee und spuckt die Rückstände aus. Bei Schmerzanfällen werden über Nacht Zinnkraut-Dunstumschläge, tagsüber vier Stunden lang Schwedenkräuter-Umschläge (beide Umschläge siehe <Allgemeiner Teil>) auf die Lunge, eventuell auch auf den Rücken gelegt.

LYMPHDRÜSENERKRANKUNG

Man füllt Majoran aus letzter Ernte in eine Flasche bis zum Hals, gießt Olivenöl darüber und läßt es zehn Tage in der Sonne oder in Herdnähe stehen. Mit diesem Majoranöl werden die erkrankten Drüsen eingestrichen, ebenso mit Ringelblumen-Salbe oder Johanniskrautöl (siehe Artikel »Ringelblume> und <Johanniskraut>).

Frische Blätter vom Spitz- oder Breitwegerich, auch Pestwurzblätter (die Pestwurz gehört in die Familie des Huflattichs, seine großen hutartigen Blätter sind an Bachböschungen und feuchten Waldrändern zu finden), frisches Labkraut oder frische Stengel und Blätter der Ringelblume werden gewaschen und auf einem Brett mit dem Nudelholz zerwalkt. Die Blätter müssen deshalb feucht zerwalkt werden, weil das Wasser mithilft, den Saft aus den Blättern zu ziehen. Nun legt man abwechselnd den Blätterbrei auf die befallenen Lymphdrüsen. Der Kranke wird es selbst am besten empfinden, welcher Blätterbrei am wohltuendsten ist.

Sollte bereits eine Operation stattgefunden haben, können neben dem frischen Blätterbrei auch vier Stunden lang Umschläge mit Schwedenbitter, vielleicht auch Einreibungen damit und Zinnkraut-Dunstumschläge, jeweils zwei Stunden im Bett, aufgelegt werden (beide Umschläge siehe <Allgemeiner

Teil«). Innerlich müssen unbedingt eineinhalb bis zwei Liter Tee von einer Kräutermischung aus 300 g Ringelblumen, 100 g Zinnkraut, 100 g Schafgarbe und 100 g Brennessel - pro Viertelliter Wasser ein gehäufter Teelöffel Kräuter! - tagsüber schluckweise genommen werden. Auch die drei Eßlöffel Schwedenbitter, die in den Behandlungen der vorher angeführten Krankheiten angeraten wurden, sollten nicht unbeachtet bleiben.

Nun kommt es bei bösartigen Lymphdrüsenerkrankungen sehr häufig zu harten Arm- oder Beinanschwellungen, der sogenannten Elefantiasis. Arme oder Beine beginnen stark zu schwellen, werden gefühllos und hart, der Kranke hat den Eindruck als ob die kranken Glieder gleich einem Holz an seinem Körper hängen. In diesem Falle kann man die oben angeführten Blätterbreiauflagen, von den Drüsen angefangen, auflegen, der Brei kann jedoch auch noch die angeschwollenen Stellen bedecken. Ganz einmalig sind jedoch in einem solchen Fall die Blätter des Wlesenbärenklaues, eines ausdauernden Doldengewächses (lm Volksmund auch Scharling, Kaiserwurz oder Bärentatzen genannt), das auf Wiesen, feuchten Schutthalden, Weiden, Rainen und schattigen Gebüschzonen mit weißlichen, manchmal hellrosa schimmernden Blüten zu finden ist. Die Pflanze überragt mit ihren fünf- und mehrzackigen, klauen- und tatzenähnlichen Blättern die übrige Vegetation auf Wiesen und Rainen. Die Blätter sind auch als vorzügliches Hasenfutter bestens bekannt. Meine Milchbäuerin erzählte mir, daß bei Frischfutter die Kühe sich immer zuerst diese großflächigen Blätter aus dem Futter heraussuchen. Die Blätter werden in größerer Menge gepflückt, gewaschen und im feuchten Zustand zerwalkt, über Nacht aufgelegt und gut verbunden. Sie bringen dem Kranken wie durch ein Wunder Erleichterung in seiner hoffnungslosen Lage.

Auch die Käsepappel, über Nacht kalt gewässert, bringt mit Bädern Erleichterung. Die Bäder tragen dazu bei, daß die Schwellungen an Armen und Beinen langsam zurückgehen. Ebenfalls erfolgsversprechend ist das Bestreichen dieser harten Schwellungen mit frischem Sauerklee-Saft (siehe <Sauerklee>).

MAGENERKRANKUNG

In einem solchen Fall legt man tagsüber Schwedenkräuter-Umschläge vier Stunden lang auf den Magen; sollte es dem Kranken möglich sein, wäre es gut, diese vier Stunden außerhalb des Bettes zu verbringen. Nur müssen die Umschläge warm abgedeckt sein, damit keine Verdunstungskälte entsteht. Über Nacht macht man Zinnkraut-Dunstumschläge, stellen sich zwischendurch große Schmerzen ein, legt man außerdem morgens und nachmittags je zwei Stunden diese Dunstumschläge im Bett auf (beide Umschläge siehe »Allgemeiner Teil>). - Neben den Umschlägen müssen eineinhalb bis zwei Liter Tee, womöglich von frischen Brennesseln und Ringelblumen, zu gleichen Teilen gemischt, schluckweise getrunken werden. Bei beginnendem Magenkrebs hilft frisch gepreßter Saft vom Sauerklee, drei bis fünf Tropfen jede Stunde in den empfohlenen Tee, getrunken.

Aus einem Brief eines Kriegsteilnehmers vom Juli 1979: <Nach meiner Rückkehr aus der Gefangenschaft 1947 hatte ich Magenkrebs. Von drei Ärzten wurde ich als unheilbar entlassen. Notgedrungen wandte ich mich an die Natur unseres großen Schöpfers und suchte mir die entsprechenden Kräuter: Brennessel, Schafgarbe, Löwenzahn und Wegerich, von deren Saft ich stündlich einen Schluck einnahm. Bereits nach wenigen Stunden merkte ich, daß mir wesentlich leichter wurde, vor allem, daß der Magen das Wenige, was ich noch essen konnte, endlich behielt. Es war meine Rettung. Seit dieser Zeit befaßte ich mich ernsthaft mit den mir lieb gewordenen Kräutern und durfte damit wunderbare Heilerfolge erleben. Denn unser Schöpfer hat ganz enorme Heilkräfte in SEINE Natur gelegt!

Nun werden Sie verstehen, daß ich mich mit jedem Menschen, der mit den Heilkräutern das Gebot der Nächstenliebe erfüllt und Wunder über Wunder erleben darf, besonders verbunden fühle. Lassen Sie sich darum auf keinen Fall durch negative Angriffe entmutigen, die im Grunde nur von finsteren Mächten bewirkt werden. Die großen Freuden an den Kräuterheilungen übersteigen doch alle menschliche Unzulänglichkeit, durch die uns solche Schwierigkeiten bereitet werden!>

NIERENERKRANKUNG

In diesem Falle wird ein Kräutertee genommen, den der Schweizer Naturarzt Pfarrer Künzle bei Nierenschrumpfung empfiehlt: Waldgoldrute, Labkraut, weiße und gelbe Taubnessel zu gleichen Teilen, vier Tassen am Tag, schluckweise getrunken. Je ein Teelöffel Schwedenbitter wird in drei Tassen beigefügt.

Zinnkraut-Sitzbäder, 100 g Kräuter pro Bad, über Nacht kalt wässern, morgens den angewärmten Absud ins Badewasser, 20 Minuten Badedauer. Das Badewasser zurück auf die Kräuter gießen, sodaß man von einem Sitzbad drei Bäder nehmen kann. Über Nacht Zinnkraut-Dunstumschläge, tagsüber vier Stunden lang Schwedenkräuter-Umschläge auf die Nieren legen (beide Umschläge siehe),Allgemeiner Teil>).

SCHILDDRÜSENERKRAN KUNG

Man gurgelt abwechselnd sehr tief mit Labkraut- und Käsepappeltee. Mit den gleichen frischen Kräutern macht man über Nacht Umschläge. Die frischen Kräuter werden gewaschen, auf einem Brett mit einem Nudelholz zu einem Kräuterbrei zerwalkt, aufgelegt und verbunden. Bei getrockneten Kräutern werden die Teerückstände vom Gurgeltee mit ein wenig Wasser angewärmt, mit Gerstenmehl (in Mühlen oder Reformhäusern erhältlich) zu einem Brei verrührt, auf ein Leinentuch gestrichen, aufgelegt und verbunden. Tagsüber nimmt man zwei Stunden lang Zinnkraut-Dunstumschläge (man bleibt dabei im Bett) und vier Stunden lang Schwedenkräuter-Umschläge (beide Umschläge siehe »Allgemeiner Teil>).

Außerdem sind täglich eineinhalb bis zwei Liter Tee von einer Kräutermischung aus Ringelblumen, Schafgarben und Brennesseln zu gleichen Teilen, schluckweise zu trinken (pro Viertelliter Wasser ein gehäufter Teelöffel Kräutermischung!). Von der Tagesmenge Tee nimmt man dreimal eine halbe Tasse weg, gibt je einen Teelöffel Schwedenbitter hinein und trinkt jeweils eine halbe Tasse verteilt eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit.

TUMORE

Pfarrer Kneipp weist in seinen Schriften darauf hin, daß Zinnkraut jeden gut- oder bösartigen Tumor zum Stillstand bringt und ihn langsam auflöst. Ich konnte mich davon selbst überzeugen. Warum finden Kneipps Schriften so wenig Beachtung? Wievielen todkranken Menschen könnte man hier eine Lebenschance geben und wieviel Leid den Angehörigen ersparen!

Meine Beobachtungen lassen erkennen, daß Zinnkraut-Dunstumschläge bei allen Tumoren am besten helfen. Man nimmt eine gute Doppelhand voll Zinnkraut, legt die Kräuter in ein Sieb und hängt es in einen Topf mit kochendem Wasser (man kann auch einen Kartoffel- oder Gemüsedämpfer verwenden). Das gedämpfte, weich gewordene und heiße Zinnkraut wird zwischen ein Leinentuch gegeben und dort aufgelegt, wo. der Tumor, die Geschwulst, das Geschwür, die Zyste, das Adenom, Melanom, Papillom oder Hämatom sich befindet. Bei ganz schweren Erkrankungen beginnt man bereits morgens mit der Auflage im Bett und läßt sie zwei Stunden auf der kranken Stelle liegen. Nachmittags wird die Auflage ebenfalls zwei Stunden im Bett wiederholt, um nochmals über Nacht die Auflage zu erneuern. Es heißt dunsten und sich warm halten! Das gleiche Zinnkraut kann drei- bis viermal benützt werden. Mittags legt man vier Stunden lang einen Schwedenkräuter-Umschlag auf. Die Stelle muß vorerst mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe eingestrichen werden, eine mit Schwedenbitter befeuchtete Watte, eine trockene Watte als Wärmeschutz darauflegen, mit einer Kunststoffolie überdecken und mit einem Tuch abbinden. Mit diesem Umschlag kann der Kranke zu Hause umhergehen oder sitzen. Nach Abnahme des Umschlags wird die Haut gepudert, um keinen Juckreiz aufkommen zu lassen.

Bei Tumoren, Geschwüren oder Geschwülsten, die äußerlich am Hautgewebe sitzen, legt man den frischen Blätterbrei von Spitz- oder Breitwegerich und Wiesenbärenklauen (siehe »bösartige Lymphdrüsen-Erkrankung«) auf. Regelmäßig und pausenlos durchgeführt, kann es bereits am fünften Tag eine Besserung und nach zehn bis vierzehn Tagen besten Erfolg geben. Der frische Saft von Sauerklee (die Blätter werden gewaschen und im feuchten Zustand in der Haushaltszentrifuge entsaftet) bringt durch Einstreichen der kranken Stellen ebenfalls gute Erfolge.

Innerlich wird morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl je eine Tasse Zinnkraut-Tee, tagsüber eineinhalb bis zwei Liter Tee von einer Kräutermischung aus 300 g Ringelblumen, 100 g Schafgarbe und 100 g Brennessel (alles gut vermengt), getrunken. In diesen Tee mischt man, wenn möglich, sechsmal am Tag (jeweils im Abstand von einer Stunde) in eine Tasse drei bis fünf Tropfen Sauerkleesaft.

Eine Frau aus Bayern schreibt: <Ich schrieb Ihnen kürzlich, daß unser Nachbar, ein 48-jähriger Mann, Vater von vier Kindern, mit einem Kopftumor und Lähmungserscheinungen aus dem Krankenhaus sehr

schwer krank und verzweifelt entlassen wurde. Die eine Gesichtsseite war bereits gelähmt und durch die Lähmung das eine Auge vollkommen zu. Ärztlicherseits wurde gesagt, daß er dieses Auge nie wieder aufbringen werde. Sie können sich vorstellen, wie wir alle freudig überrascht waren, als nach wenigen Tagen, in denen wir nach Ihren Ratschlägen Kräuter aus der »Apotheke Gottes> anwendeten, das Auge wieder aufging und es dem Mann nun wieder besser geht. Als der Hausarzt seinen Besuch machte, das offene Auge und das bessere Befinden des Kranken sah, mußte er sich aus Überraschung setzen. Er meinte, so etwas habe es noch nie gegeben!>

Herr Joachim M. aus B./Allgäu schreibt am 25. Juni 1979 an die Redaktion einer deutschen Zeitung: <Auf die Angriffe in der deutschen Presse gegen Frau Maria Treben und ihre Broschüre Gesundheit aus der Apotheke Gottes möchte ich Ihnen den Fall meines Kindes schildern: Daniela, geboren am 4. August 1973, wurde von uns bestens behütet, zu allen Vorsorgeuntersuchungen gebracht, auch bei den kleinsten Krankheitssymptomen gingen wir gleich zum Arzt und trotzdem konnte kein Arzt die tödliche Bedrohung für unser Kind frühzeitig erkennen, erst nachdem es zu spät war. Erst Anfang August 1978 wurde die Sache erkannt. Unser Kind war bis dato sehr lebhaft gewesen. Nun verfiel es von Tag zu Tag, wurde immer teilnahmsloser und war dauernd sehr müde. Nach erneuten ärztlichen Konsultationen, bei denen keine genaue Diagnose festgestellt werden konnte, ließen wir unsere Tochter in eine Kinderklinik bei Augsburg einweisen.

Nach tagelangen Untersuchungen, die die physische Kraft des Kindes fast überforderten, wurde uns mitgeteilt, daß unser Kind an einem unheilbaren Tumor erkrankt ist, dem man mit heutigen Mitteln nicht beikommen könne. Die Heilungschance wurde mit zwei bis fünf Prozent beziffert, um uns die Hoffnung nicht ganz zu nehmen. Es wurde dann bestrahlt und Cortison gespritzt, um den Tumor soweit zu verkleinern, daß er eventuell operabel würde.

Anfang September 1978 wurde dann ein Operationsversuch unternommen, welcher aber im Anfangsstadium wieder beendet werden mußte, da unser Kind trotz aller Transfusionen verblutet wäre. Der Tumor hatte sich im ganzen Bauchbereich ausgebreitet, die wichtigsten Organe wie Leber, Galle, Milz und Niere vollkommen umwuchert sowie die Aorta, auch die der Beinschlagadern, abgewürgt, was uns auch erklärte, warum unser Kind nicht mehr laufen wollte. Nun ging die Leidenszeit des Kindes erst recht los. Es bekam laufend Bestrahlungen und Cortisonspritzen. Sie können sich nicht vorstellen, was dies für uns Eltern bedeutet hat. Wir waren insgesamt sieben Wochen jeden Tag am Bett unseres Kindes in Augsburg, dabei in Gegenwart des Kindes Lachen und Fröhlichsein. Dies allein forderte immense seelische Kräfte. Dabei mußten wir zusehen, wie unser Kind von Tag zu Tag weniger wurde und mehr und mehr verfiel. Durch die Bestrahlungen und Cortisonspritzen konnte es fast nichts mehr essen. Eine Woche nach der Operation bekam es Gelbsucht, welche immer schlimmer wurde. Anfänglich dachten die Ärzte, es käme von den Bluttransfusionen.

Nach neuen mehrmaligen stundenlangen Untersuchungen stand fest, daß der Tumor den Gallenabfluß verlegt hatte; es wurde eine erneute Operation vorgeschlagen, um einen künstlichen Gallenabfluß zu legen. Auf meine Frage, ob diese Operation unbedingt nötig wäre, bekam ich die Gegenfrage, ob ich mein Kind an Leberversagen sterben lassen wolle. Es wäre ein Versuch gewesen, den mein Kind sehr wahrscheinlich nicht überlebt hätte. Nun war es aber so, daß zu dieser Zeit der Operationssaal umgebaut wurde. Der behandelnde Arzt war der Meinung, obwohl die Operation dringend notwendig war, daß man die zehn Tage zuwarten solle, bis der Operationssaal wieder voll einsatzfähig sei, da optimalste Bedingungen gebraucht würden.

Auf mein Drängen konnten wir unser Kind für diese zehn Tage nach Hause nehmen, da zur Zeit nichts weiter getan werden konnte. Dies war Ende September 1978. Ich hatte darauf nur gewartet. Über einen Bekannten hatte ich in der Zwischenzeit von Frau Maria Treben gehört, die ich dann auch angerufen habe. Sie hat mir am Telefon den Rat gegeben, die Kräuter zu nehmen, wie sie in der Broschüre <Gesundheit aus der Apotheke Gottes> unter <bösartige Tumore> beschrieben sind. Wir wußten in unserer Not nicht mehr ein noch aus und so konnten wir unserer Meinung nach nichts verschlechtern, sondern nur verbessern. Wie wir im nachhinein erfuhren, wurde unserem Kinde die Überlebenschance nicht länger als bis Weihnachten gegeben. Frau Treben sagte uns am Telefon, daß nach fünf Tagen eine Besserung eintreten müßte. Das große Wunder geschah.

In der fünften Nacht fing unser Kind zu weinen an, obwohl es knapp vorher noch vor Schmerzen geschrien hatte. Wir waren plötzlich die glücklichsten Menschen. Was war geschehen? Das Blut, das durch die Abwürgung der Blutgefäße nicht mehr in die Beinvenen gelangte, kam nun wieder dorthin und löste ein Gefühl von eingeschlafenen Füßen aus. Nun hatten wir die Bestätigung, daß die Heilkräuter

angeschlagen haben. Kurz vor dem angesagten Operationstermin bemerkten wir ein Abklingen der Gelbsucht, worauf wir die Operation absagten. Mittlerweile verlor unser Kind infolge der Spritzen sämtliche Haare. - Kurz vor Weihnachten 1,978 waren wir wieder zu einer Nachuntersuchung in Augsburg, wobei der Professor, eine Kapazität auf diesem Gebiet, von dem Tumor nichts mehr feststellen konnte. Anhand von Röntgenaufnahmen konnten nur noch Verkalkungsflecken festgestellt werden, was für uns zu großen Hoffnungen Anlaß gab. Das Ganze ist in ca. neun Wochen geschehen. Unserem Kind geht es bis heute sehr gut, es ist wieder wie früher und wir durften durch den Rat von Frau Treben bis jetzt unser Kind schon ein halbes Jahr länger behalten als nach Auskunft der Ärzte.

Ich möchte betonen, daß Frau Treben selbstlos geholfen hat. Umso mehr bin ich verwundert, daß nun Frau Treben in der deutschen Presse angegriffen wird. Aus diesem Grunde habe ich Ihnen diesen Fall geschildert. - Um alles zu Papier zu bringen, müßte ich einen ganzen Roman schreiben. Ich möchte noch einmal meine Dankbarkeit gegenüber Frau Trebens selbstloser Hilfe zum Ausdruck bringen. Für meine Familie ist ein großes Wunder geschehen.>

Der Bericht klang vielversprechend und man mußte der Meinung sein, daß es hier keine Komplikationen mehr geben könnte. Der Tumor, der alle lebenswichtigen Organe überwuchert und damit das Leben der kleinen Daniela bedrohte, hatte sich aufgelöst und war samt allen Wucherungen verschwunden. Und doch ist das Kind nach mehr als einem halben Jahr gestorben. Ich erfuhr dies leider nicht von den Eltern, sondern auf sehr zynische Art durch einen deutschen Zeitungsreporter, der bei dem allgemeinen deutschen Blätterrauschen gegen mich sehr unschön mit ins Horn blies. - Wie kam es nach der guten Wendung bei der tödlichen Erkrankung der kleinen Daniela doch noch zu dem unerwarteten Ende?

Der Vater schrieb mir einmal nach ca. einem halben Jahr, sein Kind hätte plötzlich Fieber bekommen; er meinte jedoch gleichzeitig, sie hätten nach dem günstigen Untersuchungsergebnis mit den Kräutern aufgehört, <denn man könne ein so kleines Kind nicht zum Teetrinken zwingen>. Nein, das kann man nicht. Die Eltern aber könnten mit Klugheit das Einnehmen der Kräutertees erreichen. Die Krankheit war tödlich, die Ärzte konnten nicht helfen. Es waren die Kräuter aus der Apotheke Gottes, die Hilfe gebracht hatten. Sie hätten sicherlich auch weiter geholfen. Lesen Sie bitte unter »Leukämie•(den Bericht vom kleinen Peter W. durch.

UNTERLEIBS E R KRANK U N G (Erkrankungen der Eierstöcke und der Gebärmutter)

Man bereitet täglich eineinhalb bis zwei Liter Tee von einer Kräutermischung aus 300 g Ringelblumen und 300 g Schafgarbe. Dazu braucht man sechs bis acht gehäufte Teelöffel Kräuter. Die Teemenge trinkt man tagsüber schluckweise. Drei Eßlöffel Schwedenbitter werden mit Tee verdünnt und verteilt vor und nach jeder Mahlzeit genommen.

Außerdem werden wöchentlich Schafgarben-Sitzbäder (siehe unter <Anwendungsarten> bei »Schafgarbe«) gemacht. Das Badewasser vom ersten Sitzbad wird auf die Kräuter zurückgegossen und kann noch zweimal angewärmt, verwendet werden. So hat man pro Woche drei Sitzbäder. Schafgarben-Sitzbäder können jedoch bei Verträglichkeit auch täglich genommen werden. Bei Schmerzanfällen sollten Zinnkraut-Dunstumschläge und Schwedenkräuter-Umschläge (siehe Beschreibung bei <Tumor>) zusätzlich gemacht werden.

Hier ein Brief von einer Frau aus R./BRD vom 4. Februar 1980: <Ich habe das Bedürfnis, Ihnen zu schreiben und zu danken. Im Dezember 1978 bin ich mit zwei gebrochenen Wirbeln vier Monate gelegen. In dieser Zeit konnte ich Ihre Broschüre eingehend studieren. Im Februar 1979 wurde meine Schwägerin mit Unterleibskrebs aus dem Krankenhaus als unheilbar entlassen. Die Ärzte sagten meinem Bruder, sie könne vielleicht noch vier Wochen leben, es spreche jedoch nichts mehr an. Sie konnte auch nichts mehr essen, das Zimmer war voll Verwesungsgeruch. Dann hat sie nach Ihrer Broschüre mit Kräutern begonnen. Sie trank täglich zweieinhalb Liter Tee von einer Kräutermischung aus Schafgarben, Brennnesseln und Ringelblumen, morgens, mittags und abends wurde je ein Eßlöffel Schwedenbitter in einer Tasse Tee verdünnt. Auch hat sie Schwedenkräuter-Umschläge auf den Unterleib gemacht. Nach kurzer Zeit bekam sie Appetit, konnte wieder essen und der Verwesungsgeruch war nicht mehr da. Es sind dann schwarze Klumpen aus der Scheide abgegangen, über die sie zuerst sehr erschrocken war. Aber das war die Reinigung. Heute führt sie ihren Haushalt wieder, kocht und geht spazieren. Ihr Hausarzt, der den Bericht des Krankenhauses bekam, hat so etwas noch nicht erlebt. Wir aber wissen, daß es die Wunder aus der Apotheke Gottes sind.>

Frischgepflücktes, klein geschnittenes Labkraut wird gebrüht und kurz ziehen gelassen. Man rechnet pro Tag sechs bis acht Tassen, für eine Tasse nimmt man einen gehäuften Teelöffel Labkraut. Man gurgelt und spült den ganzen Tag so tief es geht, wobei der Tee wiederausgespuckt wird. Zwischendurch wird ab und zu ein Schluck getrunken. Die Schwellungen gehen rasch zurück, die Schmerzen lassen oft schon am vierten oder fünften Tag nach. In den meisten Fällen sind keine Bestrahlungen mehr notwendig. Durch Gurgeln, Spülen und Trinken von Labkrauttee fühlt sich der Patient in überraschend kurzer Zeit frei von allen Beschwerden.

Wichtiger Hinweis

Die angegebene hohe Teemenge sollte bei jeder bösartigen Erkrankung eingehalten werden. Die Menge, die dem Kranken hoch erscheint, kann leicht bewältigt werden, indem stets alle 15 bis 20 Minuten ein Schluck getrunken wird. Bevor der Magen den nächsten Schluck erhält, ist der vorhergegangene verdaut. Ist kein Appetit mehr da, stellt er sich bald nach Trinken des Tees ein. Auch die Verdauung beginnt normal einzusetzen. Sehr wichtig halte ich Thymian-Vollbäder bei bereits völlig entkräfteten Kranken, besonders da, wenn auch noch Fieber auftritt. Der Kranke spürt eine überraschende gesundheitliche Belebung, wenn nicht gar Wendung. Bei vielen unheilbaren Krebserkrankungen tritt manchmal eine starke Wasseransammlung plötzlich auf. Man hört mit der angegebenen Teemenge auf und trinkt dafür fünf Tage lang ausschließlich 5 bis 6 Tassen Zinnkrauttee, tagsüber schluckweise verteilt. Sollte die Wasseransammlung jedoch am dritten oder vierten Tag zurückgehen, wird wiederum nach der ersten Teemenge gegriffen. Treten nach einer Zeit erneut Wasseransammlungen auf, wird neuerlich Zinnkrauttee eingesetzt. Das wichtigste Gebot bei all diesen Erkrankungen sind regelmäßige ärztliche Kontrollen. Nur der Arzt kann die genaue gesundheitliche Situation erkennen!

Die MILCHSÄUREGÄRUNG

Den folgenden, ausgezeichneten Vorschlag von Frau Eike B. aus Erkrath, BRD, vom B. April 1980 will ich nicht versäumen, den Lesern zu unterbreiten: <Nachdem uns Ihre Ratschläge so oft und gut geholfen haben und wir auch bei Nachbarn manches raten und helfen können, will ich Ihnen zuerst sehr herzlich danken, daß Sie Ihr Wissen so gut verständlich für jedermann weitergegeben haben.

Heute erhielt ich Ihre Broschüre "Heilerfolge" und lese darin, daß Sie meinen, man müsse Heilkräuter durch Tiefkühlung haltbar machen. - In der Tiefkühltruhe ändert sich zum Beispiel der Zuckergehalt; eine Reihe von Naturheil-Ärzten verbietet ihren Krebspatienten Tiefkühlkost, sodaß ich dies für nicht ratsam halte, es mit Heilkräutern zu versuchen. Ich habe aber einen anderen Vorschlag: einlegen und milchsauer vergären lassen wie Sauerkraut, saure Bohnen, milchsaure Rote Beete (Rote Rüben), milchsaure Gurken. Daß es geht, weiß ich gut, weil ein Bekannter es mit Löwerizahn, Brennessel und Sellerie-Blättern schon gemacht hat. Ich will dieses Jahr von allen mir erreichbaren frischen Kräutern solche milchsauren Gärungen machen; eben gestern habe ich aus unserem biologisch-dynamisch bearbeiteten Garten je ein Glas Lungenkraut, Löwenzahnblüte und Löwenzahnwurzeln eingelegt. Es ist denkbar einfach: Man braucht Gläser mit Vakuum-Schnellverschluß, möglichst so weit, daß man später gut mit einem Löffel entnehmen kann; nicht zu große Gläser, weil es nach Anbruch nicht mehr so lange hält (im Kühlschrank ca. drei bis vier Wochen). Man gibt die kleingeschnittenen, sauberen Kräuter in diese Gläser, drückt zusammen so fest es geht (wie bei Sauerkraut). Dann impft man jedes Glas mit einem Teelöffel frischer Molke oder Sauerkrautsaft, natürlich eigenen, nicht aus der Dose, und füllt mit Wasser voll, daß keine Luft mehr zwischen den Kräutern ist. Das Ganze muß ca. 2 cm unter dem Glasrand enden, weil es ja gärt. Dann stellt man es zwei Tage warm bis zum Gärbeginn: Vorsicht vor dem Überlaufen, es braucht eine Untertasse - und nach den zwei Tagen in den Keller. Die Gärung ist nach fünf bis sechs Wochen abgeschlossen. Da die milchsauren Produkte krebskranken Menschen besonders empfohlen werden, müßten die milchsauren Heilkräuter da ebenfalls gut helfen.>

Das kleine Büchlein »Die Milchsäuregärung« von Maria Lingenfelder ist in der Waerland-Verlagsgenossenschaft in D-6800 Mannheim 1 erhältlich. Sollten Sie danach noch Fragen haben, die das Einsäuern betreffen, so beantwortet diese gern Frau Eike Bretschneider, Nelkenweg 5, D-4006 Erkrath 2. Bitte jedoch auf einen adressierten Briefumschlag mit entsprechendem Rückporto nicht vergessen!

STICHWORTVERZEICHNIS`

Abgespanntheit 64
Adenom 97
Akne 36,39,72
Alkoholverbot (strenges) 67
Allergie 15, 31, 78
Allgemeinschwäche 59
Altersflecken 41,74
Altersjucken 18
Amputationsschmerzen ... 13,72
Amputationsstümpfe
- offene Stellen 50
- schmerzende 13,72
Anämie 15
Angina 40
Angina pectoris 46,70
Angstgefühle 38
Anschwellungen (blaurote) 24
Appetitlosigkeit
27, 39, 43, 46, 62, 68, 69, 72
Appetitlosigkeit bei Kindern ... 72
Arbeitsunlust 38
Ärger 29
Arm- oder Beinanschwellungen 96
Armverletzungen 66
Arterienverkalkung .. 11, 19, 37, 59
Arthritis, Arthrose 73
Asthmaleiden 24
Atemnot 9, 11, 23, 24, 38, 78
Atmungsorgane, Erkrankungen 50
– Verschleimungen 15, 43, 50
Augenkrusten 80
Augenleiden 45, 64, 67
Augenschmerzen 29,45
Augenschwäche..... 27
Ausfluß 45
Aussatz 53
Ausschläge 29, 35, 39, 50, 67

Bakterien-Ausscheidungen 15, 42
Bandscheibenbeschwerden 60, 80
Bandscheibenschäden 13,60
Bandwürmer 68,88
Bartflechte 59
Bauchspeicheldrüsenerkrankung
28, 37, 65, 88, 91
Behaarung (verstärkte) 49
Behinderte Kinder 80
Beinfraß 42,58
Beinhautentzündung 13
Beklemmungen 11
Belastungen (seelische) 21
Belegte Zunge 80
Benommenheit 64
Bettnässen 26, 36, 45, 59
Beulen 41,69
Bindehautentzündung 29
Bisse 50, 51, 61, 69
Blähungen 29, 43, 46
Blasenerkrankung . . 29, 55, 58, 80
Blasengrieß 58,82
Blasenkrampf 10
Blasenlähmung 52
Blasenleiden 20, 40, 50
Blasenkatarrh 36, 52, 58
Blasenkrebs 55,56
Blasenschmerzen 56
Blasenschwäche 73
Blasensteine 47, 50, 58
Blässe 50
Blattern 68
Bleichsucht 15, 27, 32
Blinddarmreizung 74
Blutandrang (zum Kopf) 37,45
Blutarmut 15, 19, 40, 69
Blutbildung 14, 45, 48
Blutdruck (hoher) . 10, 11, 22, 37, 38
Blutdruck (niedriger) 22, 37, 38
Bluterbrechen 58
Bluterguß 13, 26, 41, 63
Bluter-Krankheit 74
Bluterkrankung (schwere) 15
Blutfluß 58
Blutharnen 42
Blutreinigung 11, 12, 14, 18, 19, 35,
39, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 52, 65, 94
Blut (schlechtes) 50
Blutschwamm 41, 65, 74
Blutstillung 37, 45, 58, 59
Blutungen ..... 22,3$,58,59
Blutzucker 14,90
Brand 20,23,68
Brandwunden 26, 41, 69
Bronchialasthma 24, 50, 53
Bronchialkatarrh 13, 18, 24, 30, 65
Bronchialschäden 24
Bronchialverschleimung 53
Bronchitis 24, 50, 53
Bronchitis (chronische) 24,59
Brüche 20,31
Brüste (ggschwollene) 22
Brusterkrankung 91
Brustfellentzündung 24
Brustgeschwüre 41
Brustkrebs 41
Brustverschleimung 11
Brustwarzenentzündung ... 67,91

Cholesteringehalt (im Blut) ... 18
Coxarthrose 73

Darmblähungen 27
Darmblutungen 20, 22, 37, 66
Darmerkrankung 20, 27, 42, 67, 91 f.
Darmerweiterung 40
Darmfäulnis 39
Darmgeschwüre 15, 30, 42
Darmkrebs 27,66
Darmstörungen 18, 28, 43
Darmträgheit 27,65
Darmtuberkeln 27
Darmverschluß 61
Darmvorfall 22
Deformierungen 62,63
Depressionen 26, 53, 60, 68
Diabetes (Zuckerkrankheit) . . 88 ff.
Dickblütigkeit 35,39
Dickdarmentzündungen 42
Druck im Kopf..... 11
Drüsenerkrankungen ... 27, 37, 43
Drüsenerkrankungen (bösartige) 50
Drüsenschwellungen ... 26, 35, 42
Durchblutungsförderung 65
Durchblutungsstörungen .. 13,15
Durchfall 11, 28, 29, 42, 43,61

Eierstockentzündung 45
Eierstockerkrankung 99
Eisenmangel 15
Eiterherd (im Ohr) 66
Eiterherd (Zähne) 43
Eiterungen 20
Ekzeme 14, 16, 18
Elefantiasis 96
Emphysem 53,78
Entbindung (Verletzung nach) . 19
Entschlackungskur 11,16
Entzündungen aller Art 29
Entzündungen m. Vereiterungen 66
- Mundhöhle, Rachen 43
Epilepsie 20, 33, 37, 54, 64, 68
Epileptische Anfälle 54,64
Erbrechen 61,67
Erfrierungen 27, 37, 69
Erkältungen 46, 54, 65
Erkältungsanfälligkeit 15
Ermüdung 15
Erschlaffung des Aftermuskels 67
Erschöpfung 15,29

Fallsucht 23
Fehlgeburten 19, 53, 74
Fersensporn 59
Fettsucht, -leibigkeit 20,89
Fieber 20, 23, 29, 68
Fingerwurm ..... 74 f.
Fisteln 15, 41, 59, 68, 75
Flechten 12, 35, 42, 48, 50, 59
Flecken 16, 41, 65, 67, 69, 93
Fleisch (wildes) 68
Fleischvergiftungen 61
Frauenkrankheiten 19,52
Frostbeulen 27, 39, 41
Furunkel 33
Fuß (offener) 31, 42, 50, 51, 59

Füße (gefrorene) 69
Füße (geschwollene) 24,31
Füße (kalte) 27
Füße (wundgelaufene) 23,50
Fußknochen (gebrochene) 31
Fußkrampf 10
Fußpilz 41,42
Fußschweiß 39,59

Gallenanfälle 59,63
Gallenbeschwerden 64, 65, 67
Gallenleiden 15, 28, 34, 48
Gallensteine 35, 50, 75
Gastritis 30,65
Gebärmutterbänderschwäche . 19
Gebärmutterbeschwerden . 33, 38
Gebärmutterblutungen 59
- unregelmäßige 22
Gebärmuttererkrankungen 99
Gebärmuttervorfall 19, 20, 23, 45, 76
Gedächtnislücken 18
Gedächtnisschwund 59
Gedächtnis (Stärkung) 11, 18, 65, 67
Gefäßkrämpfe 46
Gefäßverengungen 15
Gefühlsbewegungen (schwere) 21
Gehirnhautentzündung 64
Gehirnverletzungen 66
Gehörfehler 64, 66, 67
Gehörleiden durch Verkühlung 76
Gelbsucht 18, 35, 39, 44, 48, 61, 68
Gelbsucht (infektiöse) .. 41, 42,99
Gelenkserkrankung 9
Gelenksschwellungen 12
Geschlechtsorganerkrankungen 9
Geschwülste 13, 41, 53, 59, 63, 68
Geschwülste (bösartige)
42, 44, 48, 50, 59, 97
Geschwüre 19, 20,31, 52
Geschwüre (bösartige)
23, 34, 41, 42, 48, 58, 59, 97
Geschwüre (äußere krebsartige) 44
Geschwüre (innere krebsartige) 44
Geschwüre in der Mundhöhle .. 80
Geschwüre (skrofulöse) 24
Gesichtsallergie 31
Gesichtshaut (rauhe) 26
Gesichtshaut (welke) 33
Gesichtsschmerzen (neuraig.) 53, 81
Getreideunverträglichkeit 27
Gewebeverletzungen 24
Gicht 9, 13,15, 18, 23, 27,
35, 36, 47, 58, 65
Glieder (gelähmte) 13,29
Gliederreißen 29
Gliederschmerzen 18
Gliederzittern 43, 69, 88
Grieß- und Steinbeschwerden
9, 33, 58, 82
Grippe (vorbeugend gegen) 65
Gürtelrose 77

Haarausfall 39
Haarpflege 29
Haarwuchs (schöner) 15,77
Halsentzündung 40,67
Halsleiden 39, 40, 43
Hämatom 97
Hämorrhoidalknoten 59
Hämorrhoiden
9, 22, 29, 45, 46, 48, 59, 65, 68
Hände (gefrorene) 69
Hände (geschwollene) 31
Händekalte) 27
Harnfluß 53
Harngrieß 14,18
Harnorgan-Erkrankung 9,14, 48, 52
Harnverhaltung . . 14, 29, 32, 52, 58
Haut (unreine) 12
Hautausschläge 29, 44, 52, 59
Hauterkrankungen ..... 34, 92 f.
Hautflecken 16, 41, 93
Hautjucken 35,59
Hautknötchen 93
Hautkrankheiten (chronische) 11,33
Hautkrebs 41,48
Hautleiden (chronisches) 18
Hautleiden (krebsartiges) .. 33,48
Hautrisse 50
Hautstellen (weiße) 74
Heiserkeit 24, 30, 50
Herzasthma 66,78
Herzbeschwerden 47,69
Herzerweiterung 40
Herzinfarkt 77
Herzjagen, Herzklopfen 38
Herzkranzgefäßerkrankungen . 12
Herzkranzgefäßverengungen .. 15
Herzleiden 70
Herzmuskelentzündung 47
Herzmuskelschaden 20
Herzrhythmusstörungen 38
Herzschäden 38,77
Herzschwäche 70,71
Herzstechen 70
Herzstörungen 11, 37, 38
Herzwassersucht 36,52
Heuschnupfen 15,78
Hexenschuß 16,26,40
Hodenerkrankung 93
Hodenschmerzen 9
Hodenverhärtung .:..... 9
Hormonstörung 37
Hornhautflecken 48
Hornissenstich 63
Hühneraugen 16, 48, 65, 69
Hundebisse 50, 61, 69
Husten 24, 30, 50
Hysterie 33
Hysterische Anfälle 26,37

Initialschmerzen des Herzens 70
Insekten (Mittel gegen) 39
Insektenstiche 43, 50, 63
Ischias 15, 16, 26

Juckreiz 16,18, 35, 64
Juckreiz in der Scheide 46

Kehlkopfentzündung ... 30, 31, 32
Kehlkopferkrankung . . 32, 39, 93f.
Kehlkopfkatarrh 24
Kehlkopfkrebs 31
Keuchhusten 50,53
Kiefervereiterungen 67
Kinder (schwächliche) .. 20, 50, 53
Knie (steifes) 65
Knieausbuchtung 73
Knöchel (verstauchter) 65
Knöchelausbuchtung 13
Knochenauftreibung 39
Knochenbrüche 13
Knocheneiterung 13
Knochenerkrankung 94
Knochenfraß 39, 45, 59
Knochengeschwulst 78
Knochenmarkentzündung 78
Knochenmarkleiden 45
Knochenschmerzen 13
Knochenschwund 78
Knochensubstanzschwund ... 78
Knoten 13,34,51
Kolikanfälle 11, 27, 65, 67
Kopfgrind 39
Kopfläuse 39
Kopfschmerzen .. 14,16, 47, 62, 65
Kopfschuppen 59
Kopftumor ..... 97f.
Kopfverletzungen 64,66
Krampfadergeschwüre 13,41
Krampfadern 13, 40, 41, 52
Krampfartige Schmerzen 58
Krämpfe 10, 29, 37, 43, 67, 68
Krätze 39,42
Krebs 41,59,68
Krebserkrankungen 41,65
Krebsgeschwüre 33
Krebs (Vorbeugungsmittel) 38,59
Kreislaufschäden 77
Kreislaufstörungen . . 37, 38, 46, 65
Kriegsverletzung 10
Kropfbildung 78
Kropfleiden 33,50
Krustenbildung 67,80

Lähmungen 43,53,63,65,68,97f.
Leberanfälle 59
Leberbindegewebswucherung . 9
Leberentzündung 9,35
Lebererkrankung
34, 42, 43, 48, 65, 68, 94
Leber (geschwollene) 68
Leberleiden .. 15, 18, 28, 40, 48, 50
Leberreinigung 39,48

Leberstockungen 40
Leberstörungen 44, 46, 85
Leberverhärtung 9,40
Leberzirrhose 9,94
Leibschmerzen 26, 28, 29
Leistenbruch 19,23
Leukämie ..... 4, 15, 48, 94 f.
Lockere Zähne 88
Lungenasthma 50
Lungenblutungen 37, 45, 59
Lungenemphysem 31,78
Lungenentzündung 53,62
Lungenerkrankung 15,24,95
Lungenerweiterung 40
Lungenkrebs 27,45
Lungenleiden 24
Lungen (schwache) 50
Lungensucht..... 11,68
Lungentuberkulose 24, 50, 59
Lungenverschleimung 30
Lupus 59
Lymphdrüsenerkrankung .... 95 f.
Lymphdrüsenschwellung 26
Lymphdrüsenstörung 32

Madenwürmer 88
Magenbeschwerden 64,80
Magenblähungen 27
Magenblutungen 13, 22, 45, 59
Magendrücken 45
Magenerkrankungen 42,96
Magenerweiterung 40
Magengeschwüre ... 13, 15, 30, 42
Magenkrämpfe 15, 42, 46, 53, 59, 67
Magenkrebs 16, 44, 96
Magenleiden 28, 29, 65, 67
Magensäure 28,80
Magenschwäche 39
Magenverschleimung 15,18, 29, 43
Magen- u. Darmkanalerkrankung 42
Magen- u. Darmstörung 27,28
Magen- u. Darmtraktentzündung 46
Magerkeit 27
Male 65,74
Mandelentzündung .. 30, 43, 59, 80
Mattigkeit 38
Melanom 97
Menstruationsbeschwerden 52, 68
Menstruationsblutungen . 53,78f.
- starke 22,38
Menstruationskrämpfe 53
Menstruationsstörungen 19, 29, 38
Metastasen 92,94
Migräne 45,47
Milchschorf 39
Milzerkrankung 15, 40, 94
Milzleiden 18, 28, 35
Milztumor 15
Mitesser 33
Monatsblutungen (Ausbleiben) 45
- unregelmäßige 45
Mongolide Kinder 80
Müdigkeit 16,29
Multiple Sklerose ..... 20, 53, 79f.
Mundtrockener) 30
Mundfäule 39, 40, 59
Mundgeruch ..... 80 f.
Mundhöhle (Entzündungen) 30,43
Mundhöhle (Störungen der) ... 80
Mundschleimhautentzündg. 40,59
Muskelerkrankungen 20,22
Muskel- und Gliederschwäche 19
Muskelschwund 20, 22, 53, 81
Muskelverdickung (rheumat.) .. 13
Muskelzerrung 41
Mutter- und Feuermale 74,93
Mutterschmerzen 67
Myome 45

Nachblutungen (Wochenbett-) 38
Nachgeburt (leichtere) 68
Nachtschweiß 43,81
Nachtwandeln 26
Nackenschmerzen 13
Nagelbettentzündungen ... 59,81
Nägel (brüchige, verletzte) 81
Nägel (eitrige) 39
Nagelpilz 16
Narben 41, 61, 68
Nase (Verkrustungen) 42,67
Nasenbluten 22, 37, 45, 59
Nasenschleimhautabsonderung 80
Nebenhodenentzündung 29
Nebenhöhlenkatarrh 29
Nervenentzündungen ... 16, 25, 45
Nervenerkrankungen 53
Nervenleiden 25,33
Nervenschmerzen 58
Nervenschwäche 18, 25, 43
Nervenstörungen 46
Nervenverletzungen 25
Nervöse Beschwerden aller Art 25, 47, 53
Nervosität 18
Netzhautablösung 48,64
Netzhautblutung 48
Netzhaut (poröse) 64
Neuralgie 29
Neuralg. Gesichtsschmerzen 53,81
Neurodermitis ..... 85 f.
Neurosen 25
Niere (künstliche) 21,52
Nierenbeckeneiterung 58
Nierenbeckenentzündung 58
Nierenberieselung 21,52
Nierenbeschwerden 58,68
Nierenblutung 22
Nierenentzündung 36, 44, 52
Nierenerkrankung (schwache N.) 14, 20, 48, 50, 52, 55, 58, 65, 96 f.
Nierengrieß und Nierensteine 9, 14, 33, 50, 58, 82
Nierenkoliken 9, 36, 65
Nierenleiden 20,33,40
Nierenschäden 27
Nierenschrumpfung . 21, 33, 52,96
Nierenstörungen 58,60
Nierenvereiterung 33,58

Oedeme (Ödeme) 36,82
Offene Stellen 10,50
Ohnmacht 68
Ohrensausen 38, 48, 65, 67
Ohrenschmerzen 24,67
Operationsnarben 41
Operationswunden 41,66

Papillom 97
Paratyphus 42
Parkinsonsche Krankheit . . 44,87
Periode (unregelmäßige) 26
Periode (Pubertät) 19,22
Pest und Pestgeschwüre 69
Phantomschmerzen b. Amputat. 72
Phimose 82
Pigmentflecken 41
Pigmentstörungen 74
Pilzerkrankung (der Scheide) .. 41
Pocken 67
Polypen 59
Prostatabeschwerden 55,56
Prostataentzündung 54
Prostatahypertrophie 55
Prostataleiden 54,56
Prostatakrebs 55,56
Psoriasis (Schuppenflechte) 84 ff.

Querschnittlähmung 13
Quetschungen 13, 41, 53

Rachenentzündung 40,43
Rachenkatarrh 24
Rachitis 39
Raucherbein 15
Raucherschäden 24
Rauchersucht 27
Regelbeschwerden 29
Rheuma 9,12,13,15,18, 26, 35, 36, 40, 46, 47, 53, 58, 65, 69
Rippenfellentzündung 13
Rote Schuppenflechte ..... 84 f.
Rotlauf 24, 68, 82
Rückenmarkleiden 43
Rückenschmerzen 26,46
Rückgratverletzung 83
Ruden 50
Ruhr..... 37

Schenkelgeschwüre 42
Schilddrüsenerkrankung 33, 78,97
Schlaf (unruhiger) 26,83
Schlaflosigkeit, -störungen 11, 20, 25, 29, 46, 52, 69

Schlaganfall 13, 37, 43, 47, 53, 83f.
Schlaganfall (vorbeugend) . 37,83
Schlangenbiß 50
Schleim (Atmungsorgane) 43
Schleimbeutelentzündung 24, 59, 64
Schleimhautentzündung 30
Schließmuskelerschlaffung 22,67
Schluckauf 84
Schluckbeschwerden 67
Schmerzen aller Art 65, 67, 68
Schnittwunde 20, 50, 61, 68
Schnupfen 29,64
Schock (seelischer) 21
Schulergebnisse (schlechte) .. 84
Schuppenflechte (unheilbare) 84ff.
Schußverletzung 68
Schütteitähmung 44,87
Schwaches Herz 71
Schwächliche Kinder ... 20, 50, 53
Schwangerschaft 68
Schweißfüße 39,59
Schwellungen infolge Flüssigkeits-
ansammlungen im Gewebe 82
Schwerhörigkeit 29,64
Schwermut 18
Schwindel 11,18, 38, 45, 65, 67, 68
Sehkraft (Stärkung der) 42,64
Sehschwäche 48,49
Sehstörungen 38,59
Seitenstechen 32
Skrofulose 12, 24, 39, 40, 52
Sodbrennen 44,45
Sonnenbrand 26
Spastisch gelähmte Kinder 80
Speiseröhre (Erkrankung der) .. 94
Sprachstörungen 26,64
Sprachstörungen bei Kindern .. 80
Spulwürmer 11,88
Star (Grauer) ..... 48, 67, 76 f.
Star (Grüner) ..... 76 f.
Steinbildung . 33, 36, 50, 58, 75, 82
Stichwunden 19
Stimmbänderlähmung 33
Stirnhöhleneiterung 62
Stirnhöhlenentzündung 62
Stoffwechselerkrankungen 35,37
Stoffwechselträgheit 27
Stoßverletzungen 25
Stottern 64
Stuhlgang 14,46
Stuhlverstopfung 9,11, 39, 67, 80, 87

Talgdrüsen 65
Taubheit 66,67
Thrombosen 51,65
Tobsuchtsanfälle 60
Tränenfluß 45,88
Tränenflüssigkeit (Eintrocknen) 31
Tränenlose Augen 32
Trigeminusneuralgie 25
Trockenheit (Mund, Rachen, Nase) 32
Trunkenheit 69
Trunksucht 53
Tuberkulose 24, 27, 50, 59
Tumore ..... 34, 59, 92, 97 ff.
Typhus 37, 42, 53, 61

Übelkeit 45,68
Überanstrengung 13,25
Überanstrengung (geistige) ... 18
Übergewichtigkeit 36
Überreizung (nervöse) 53
Unfallverletzung 10
Unfruchtbarkeit 38
Unheilbare Schuppenflechte 84ff.
Unruhe (innere) 45
Unruhiger Schlaf 26,83
Unterleibsbeschwerden . 19, 29, 52
Unterleibsentzündung 20
Unterleibserkrankungen
19, 43, 52, 80, 99
Unterleibserschlaffung 19
Unterleibskrämpfe 53
Unterleibskrebs 45,99
Unterleibsstörungen 45
Unterleibstumor 92
Unterschenkelgeschwüre 40
Urinverhaltung .. 14, 29, 32, 52, 58

Veitstanz 32
Venenentzündung 24, 31, 41, 42, 65
Verbrühungen 26
Verdauungsbeschwerden, -störung.
13, 39, 40, 44, 52, 65, 67, 68, 87
Verdauungsorgane
(Schwäche der) 27
Verkrampfung 53,62
Verkrüppelung 62
Verkrustungen (in der Nase) 42,67
Verletzungen aller Art 13,26
Verrenkungen 13,23
Verstauchungen 13, 23, 53
Verstopfung ... 9, 11, 39, 67, 80, 87
Viruserkrankungen 15,42

Wadenkrämpfe 10
Wahnvorstellungen 60
Wallungen 38
Wangenfistel 75
Warzen 42, 48, 65, 68, 74
Wasseransammlung 100
Im Herzbeutel 58
im Rippenfell 58
Wassersucht
11, 15, 27, 32, 42, 47, 59, 67
Wechseljahre-Beschwerden
19, 22, 38, 45, 78
Weißfluß 19, 39, 45, 59, 68
Wespenstiche 50
Wildes Fleisch 68
Winde 67
Wöchnerin 68
Wundbrand 68
Wunden 31, 32, 50, 68
Wunden (alte, fressende) 59
Wunden (blutende) 22
Wunden (brennende) 23
Wunden durch Aufliegen ... 10,41
Wunden (eitrige) 19, 42, 68
Wunden (faulende) 58, 68, 92
Wunden (Heilung) 40, 41, 50
Wunden (innere u. äußere) 13, 20, 31
Wunden (offene) 26, 29, 92
Wunden (schwer heilbare) 12,18, 42
Wundfieber 19
Wundliegen 10,41
Wundmale 61,68
Wundschmerzen 29,41
Würmer 11, 42, 44, 68, 88

Zähne (blutende, lockere) .. 43,88
Zahnfleischbluten 59
Zahnfleischentzündungen 59
Zahnfleischerkrankungen 39
Zahnfleischgeschwüre 43
Zahnfleischschwund 43,88
Zahnschmerzen 29,67
Zahnziehen (nach dem) 19
Zittern der Glieder 43, 69, 88
Zuckerkrankheit (Diabetes)
14, 20, 35, 37, 39, 65, 88 ff.
Zunge (belegte) ..... 80 f.
Zunge (Blasen auf der) 67
Zungenerkrankung 100
Zungenkrebs 33
Zwölffingerdarmgeschwür 28
Zyste 97

* Fettgedruckte Zahlen beziehen sich auf die ausführlichen Beiträge in »Ratschläge für verschiedene Krankheiten> und »Ratschläge für bösartige Krankheiten«!

TAFEL I

Schöllkraut
(Chelidonium majus)

Mistel
(Viscum album)

Breitwegerich
(Plantago major)

Spitzwegerich
(Plantago lanceolata)

Hirtentäschel *(Capsella bursa-pastoris)*

Feld- oder Sand-
Thymian
(Thymus serpyllum)

Odermennig
(Agrimonia eupatoria)

Bär(en)lauch
(Allium ursinum)

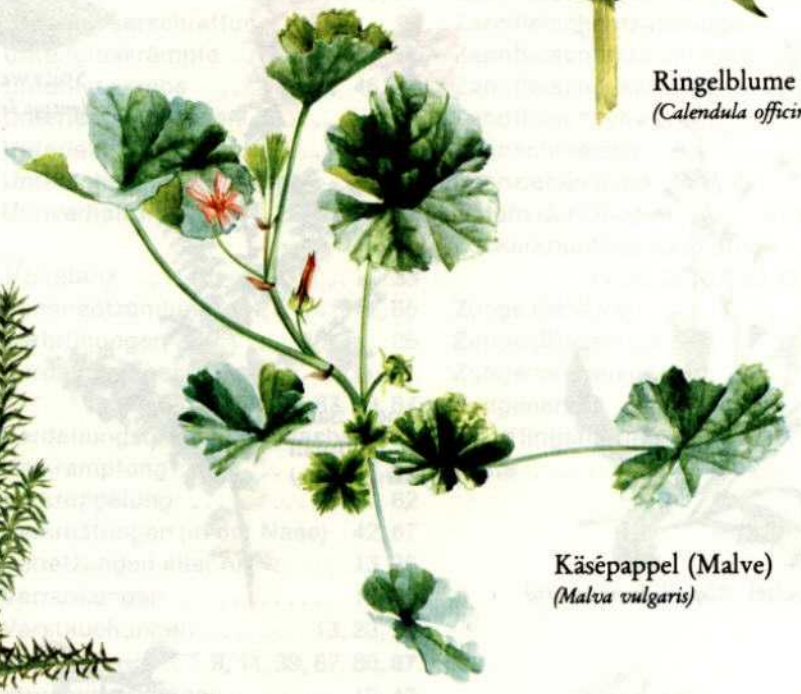
Salbei
(Salvia officinalis)

TAFEL II

Labkraut
(Galium)

Löwenzahn
(Taraxacum officinale)

Ringelblume
(Calendula officinalis)



Käsepappel (Malve)
(Malva vulgaris)

Bärlapp
(Lycopodium clavatum)

Großer Huflattich
(Pestwurz)
(Petasites officinalis)

Huflattich
(Tussilago farfara)

TAFEL III

Zinnkraut *(Equisetum arvense)*

Beinwurz, Beinwell
(Symphytum officinale)

Mais
(Zea mays)

Nußbaum
(Juglans regia)

Frauenmantel
(Alchemilla vulgaris)

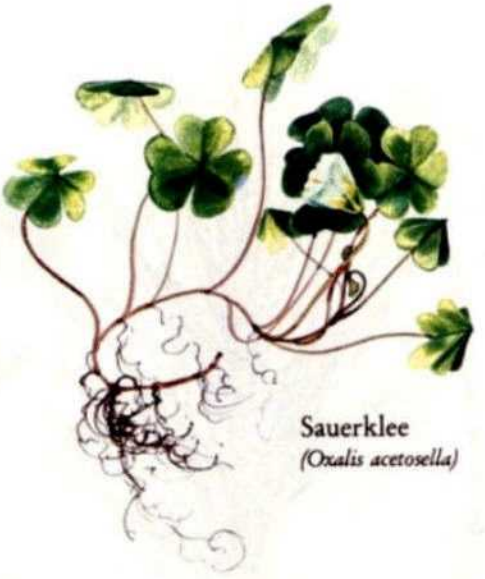
Schafgarbe *(Achillea millefolium)*

Schlüsselblume *(Primula officinalis)*

Brennessel
(Urtica dioica)

TAFEL IV

Kamille
(Matricaria chamomilla)



Sauerklee
(Oxalis acetosella)

Kleinblütiges
Weidenröschen
(Epilobium parviflorum)

Gelbe
Taubnessel
(Lamium galeobdolon)

Johanniskraut
(Hypericum perforatum)

Kalmus
(Acorus calamus)

Goldrute
(Solidago virgo aurea)

Ehrenpreis
(Veronica officinalis)

MARIA TREBEN

Bitte Nachstehendes zu beachten

Ich möchte noch betonen, daß ich in jeder Hinsicht bemüht war, alle meine Erfahrungen ergänzend in die umgearbeitete Broschüre einzubauen, um sie der Menschheit nutzbringend darzubieten. Die umfangreiche Erweiterung der Materie verbinde ich mit einer Bitte: Rufen Sie mich weder an noch schreiben Sie mir Briefe! Als Nicht-Heilpraktikerin nehme ich auch keine Besuche an! Das sehr genau geführte Stichwortverzeichnis wird Sie auf den richten Weg weisen, die richtigen Kräuter einzusetzen! Auch möchte ich noch auf die Broschüre „Maria Treben's Heilerfolge" (Briefe und Berichte von Heilerfolgen), die im gleichen Verlag erschienen ist, hinweisen.

Und noch etwas: Ich habe keinen Kräuterversand und übernehme auch keine Kräuterbestellungen!

Da ich immer noch mit dem Verein „Freunde der Heilkräuter", Karlstein, in Verbindung gebracht werde, erkläre ich, daß ich weder Mitglied noch Mitarbeiterin des genannten Vereins bin! *MARIA TREBEN*

Frau Treben ist am 26. 7. 1991 im 84. Lebensjahr verstorben.

Die „Gesundheit aus der Apotheke Gottes" ist in folgenden Sprachen lieferbar:

Deutsch	**Maria Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes**
Englisch	**Maria Treben, Health through God's Pharmacy**
Französisch	**Maria Treben, La Sante ä la Pharmace du Bon Dieu**
Italienisch	**Maria Treben, La Salute dalla Farmacia del Signore**
Niederländisch	**Maria Treben, Gezondheid uit de apotheek van God**
Schwedisch	**Maria Treben, Hälsa ur Guds Apotek**
Spanisch	**Maria Treben, Salud de la Botica del Senor**
Dänisch	**Maria Treben, Sund hed fra Guds Apotek**
Finnisch	**Maria Treben, Luonnon omat lääkkeet**
Norwegisch	**Maria Treben, Helse fra Guds apotek**
Ungarisch	**Maria Treben, Egeszseg Isten patikajabol**
Tschechisch	**Maria Treben, Zdravi z bozi lekarny**
Slowakisch	**Maria Treben, Zdravie z Bozej lekarne**
Polnisch	**Maria Treben, Apteka Pana Boga**
Bulgarisch	MapHU TpeGea, 3APABE OT Antekata HA Focnoa
Slowenisch	**Maria Treben, Zdravje iz Bozje lekarne**

Die „HEILERFOLGE" sind in folgenden Sprachen lieferbar:

Deutsch	**Maria Treben's HEILERFOLGE**
Englisch	**Maria Treben's CURES**
Französisch	**Les GUERISONS de Maria Treben**
Niederländisch	**Maria Treben's GENEZINGEN**
Ungarisch	**Maria Treben, Gyogyeredmenyeim**
Tschechisch	**Maria Treben, Lecebne üspechy**
Slowakisch	**Liecebne üspechy Marie Trebenovej**

W. ENNSTHALER VERLAG, A-4402 STEYR

ISBN 3 85068 090 8